

J. P. Müller:

Vink

om Sundhedsrögt og Idræt.





J. P. MÜLLER

VINK

OM SUNDHEDSRØGT
OG IDRÆT



Drenge fra en Kommuneskole i Breslau, der gymnasticerer (ɔ: øver det nøgne Legeme) i fri Luft.

J. P. MÜLLER

VINK

OM SUNDHEDSRØGT OG IDRÆT

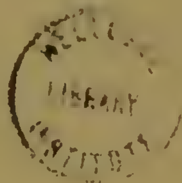
TILDELS UDDRAG AF 20 AARS JOURNALISTIK

MED 39 BILLEDER



FORLAGT AF TILLGE'S BOGHANDEL
KØBENHAVN 1907

Oplag: 3300 Eksemplarer.



J. COHENS BOGTRYKKERIER
(GEORG A. BACH).

Danmarks mest fortjenstfulde Idrætsforkæmper

EUGEN STAHL SCHMIDT

i Taknemmelighed og med

Højagtelse tilegnet

INDHOLDSFORTEGNELSE.

FORORD.

Jeg modtager stadig Forespørgsler vedrørende hygiejniske og sportslige Forhold. Da det i Reglen drejer sig om noget, jeg allerede tidligere har behandlet paa Tryk, har jeg taget mig for at samle et Antal herhen hørende Afhandlinger og Notitser.

Hertil har jeg saa føjet nogle nye Smaating, dels noget, som mulig kan have Interesse for Publikum, dels noget, som jeg selv interesserer mig for at faa frem.

Jeg har jo haft den Glæde at se flere af mine Forslag og Idéer virkeliggjorte og tør maaske derfor haabe, at det samme vil blive Tilfældet med andre.

Klampenborg i Januar 1907.

J. P. MÜLLER.

Om at gaa med Sandaler.

(„Hjemmet, Damernes Blad“, 13. Aug. 1905.)

Naar det i Sommer er bleven saa almindeligt, navnlig blandt Landliggere i Københavns Omegn, at benytte dette sunde og behagelige Fodtøj, da tilkommer Æren herfor i første Linie „Hjemmet“.

Jeg havde tidligere prøvet forskellige engelske og tyske Modeller, men de var skøre og Remmenes Anbringelse upraktisk. Den Façon, som er overdækket foran over Tæerne, der herved berøves Luft og Lys, fortjener endda slet ikke Navn af Sandal. Sand og Grus bliver liggende under Dækket, opheder og irriterer, mens man ved de helt aabne Sandaler blot behøver at gøre et lille Spjæt med Foden for at skille sig af med Smaastenene.



En tom Sandal.

Saa var det en Gang i Fjor, at jeg læste en Artikel i „Hjemmet“, ledsaget af nogle udmærkede Illustrationer af Sandaler. Jeg lod min Skomager lave et Par efter en af Tegningerne, og det Remmesystem, som her var anvendt, viste sig virkelig praktisk. Da jeg imidlertid vilde have en

Sandal til bare Fødder, foretog jeg den Forbedring — hentet fra de antike Statuer —, som bestaar i at lade Forremmen gaa ned meliem Stortaaen og Andentaa. Dette umuliggør Brugen af alm. Strømper, men det giver et meget bedre Styr paa Foden, der ellers altid er tilbøjelig til at



Fod med Sandal.

glide udefter under Gangen, og tillige dannes herved et Mellemrum mellem de nævnte to Tæer, hvad der repræsenterer det første Skridt henimod en klassisk smuk Fod.

Det stemmer altsaa ikke med Virkeligheden, naar det siges, at jeg skulde have opfundet denne Slags Sandaler. At de er stemplede med mit Navnetræk er blot en Slags

Garanti for, at Remmene er anbragte paa den ovenfor antydede rationelle Maade, og at Saalen har en naturmæssig Form, som manglede ved de fleste hidtil fremkomne Sandaler. Dersom det nu var en enkelt Fabrikant eller Skomager, der tjente Pengene, saa vilde jeg ikke skrive denne lange „Reklame-Artikel". Nej, det forholder sig saaledes, at enhver Skomager kan forhandle dem og tjene sin Rabat. Men Skomagerne vilde rigtignok sikkert tjene endnu mere, hvis de i Stedet for solgte Sko eller Støvler, som er meget dyrere. Det er med andre Ord kun Publikum, som har Fordel af denne Sandal-Historie (og saa naturligvis „Mødres og Børns Bespisning", der faar 10 Øre i Afgift af hvert Par; denne Afgift er allerede i 1905 naaet op til 200 Kroner, hvad der vil sige, at 2000 Par af disse Sandaler er spredte blandt Publikum [1]).

Lad os da sé lidt nærmere paa, hvad det er for Goder, der opnaas ved at bruge Sandaler. Der er først den hygiejniske Side af Sagen. Fødderne bliver hærdede og Individet derved lidt efter lidt uimodtageligt for alle de Sygdomme, der opstaar paa Foranledning af kolde eller svedige og følsomme Fødder. Det er derfor ikke til at undres over, at det i et af Hovedudsalgene blev fortalt mig, at det særlig var Læger, der havde købt af disse Sandaler til deres Familie. Det Par Røster, der har hævet sig imod dette Fodtøj, stammer aabenbart fra Folk, der ikke selv har forsøgt det og derfor taler som den Blinde om Farverne.

Det er en Selvfølge, at man i Begyndelsen ikke skal gaa i Snesjap eller Aften-Dug med Sandaler, men kun naar det er tørt Føre, paa solrige Sommerdage. Skulde derfor En eller Anden faa lidt Snue, maa han ikke give Sandalerne, men sin egen ubetænksomme Anvendelse af dem Skyld derfor. Det vilde være lige saa ulogisk at fraraade Brugen af Trapper eller Vinduer, fordi det en Gang imellem hænder, at et lille Barn falder ned af eller ud igennem en af

---

[1]) I 1906 blev Afgiften 350 Kr., idet der solgtes 3500 Par Sandaler. Resultatet i 1907 bliver forhaabentlig endnu bedre.

disse Indretninger og slaar sig ihjel. Dernæst bliver Ens Fødder mere brugbare, naar man altid gaar med Sandaler i sit Hjem og saa meget som muligt ude. Ømme Tæer, Ligtorne, Knyster og deslige, der forhindrer en rask og udholdende Gang, vil forsvinde lidt efter lidt.

Lad mig imidlertid for at undgaa Misforstaaelse anføre her, at jeg dog ikke har i Sinde at møde f. Eks. med sortlakerede Sandaler til Begravelse eller Middagsselskab. Men naar Fødderne og Tæerne har genvundet deres naturlige Form, saa vil de protestere kraftigt mod at snævres ind i de moderne, smalle Pine-Redskaber. Man maa da med det Gode eller Onde faa sin Skomager til at lave Fodtøj, der ikke er tilpasset efter en uvedkommende Læst, men efter Ens egne Fødders naturlige Façon — altsaa *ikke* efter den skæve, sammentrykte Façon, som de ganske vist havde, forinden man begyndte at gaa med Sandaler.

Mens vi er ved Omtalen af de hygiejniske Fordele, saa maa jeg ikke glemme et specielt Tilfælde, hvor Brugen af Sandaler ligefrem modvirker Deformation af Fødderne. Jeg tænker paa Platfodethed. Denne grimme Fejl kan skyldes forskellige Aarsager. Den kan, lige som Aareknuder, komme af at staa stille hele Dagen, saaledes som mange Lærlinge i Haandværker- eller Handelsfag er tvungne til. Ingen af disse Fejl fremkommer derimod ved fornuftig Brug af Underextremiteterne, selv om de anstrænges i meget høj Grad. Platfoden opstaar ogsaa ved at løbe paa hele Fodfladen (saaledes som Negrene gør det), og den kan endelig være arvet, naar derved forstaas den Disposition, der ligger i den nedarvede Ukyndighed i Fodens rette Pleje og Brug. Men i de allerfleste Tilfælde fremkommer den ved Brug i Barnealderen af *snævert Fodtøj med stærkt hævet Svang*. Herved bliver Mellemfoden aldeles vænnet af med at bære sig selv under Trykket af Kroppens Vægt, akkurat lige som Benyttelsen af Korsettet bevirker, at Kvindens Buste og Liv ikke formaar at holde sig selv paa rette Plads uden dette kunstige Stillads. De antike Kvinde- og Mandsstatuers smukke Fødder havde aldrig baaret andet Fodtøj

end flade Sandaler. Ligeledes gik alle Jordens Folkeslag i gamle Dage med bare Fødder eller med fladsaalet Fodtøj, og det samme er den Dag i Dag Tilfældet med de allerfleste Folk udenfor de saakaldte civiliserede Stater.



Normal Fod.



Forkvaklet Fod.

Naar Sandalerne saaledes i fysisk Henseende betegner et betydeligt Kultur-Fremskridt, saa vil vor Kulturs Niveau paa det æstetiske Omraade ogsaa blive hævet mægtigt, naar deres Benyttelse bliver almindelig. Nu er Forholdet det, at kun yderst faa Mennesker, ja ikke en Gang enhver Kunstner eller medicinsk Professor véd, hvorledes en virkelig normalt og naturligt udviklet, smukt og harmonisk

formet Fod skal se ud. I de allerfleste Menneskers Bevidsthed er Skønhedsidealet den altfor lille, unaturlig højvristede Pariser-Dame-Fod, sammenpresset i højhælede, sylespidse, lakerede Sko. Forestil Dem dog, at dette Hylster samt Silkestrømpen fjærnes, saa det forkvaklede Lem med de skæve, krumme og fladpressede, indad hudløse Tæer, med de røde Tryk-Skjolder og gule Ligtorne kommer for en Dag, og indrøm da, at det er et bundfalsk Skønhedsideal. Selv om en saaledes udhalet Person slipper for at blotte Raaddenskaben under den glimrende Skal, saa maa Vedkommende dog kunne sige sig selv, at ethvert tænkende, fornuftigt Menneske er i Stand til at se bort fra denne Skal og danne sig en rigtig Opfattelse af det, der søges skjult.

Naar Folk begynder at bruge Sandaler, bliver de nødte til at kultivere deres Fødder, saa disse efterhaanden opnaar den tilsvarende ægte, uforfalskede og naturlige Skønhed, som ogsaa Midjen først kan faa, efterat Korsettet er aflagt. En ny, hidtil næsten ukendt, ethisk Følelse vil da blive mere almindelig, nemlig *Skammen over at man med Vold forkrøbler Dele af sit eget Legeme* under Paaskud af at ville forbedre Guds Mesterværk med Assistance af Skomager eller Korsetfabrikant.

Til Slut et Par smaa, praktiske Raad: De første Dage, man gaar med Sandaler, kan man indsmøre Fødderne i Vaselin eller lign., hvorved man undgaar at blive gnavet af Remmene. Efter en Uges Forløb vil Huden paa Fødderne være saa hærdet, at der slet ikke er forbunden noget Ubehag med at spadsere i dybt og skarpt Grus. Saa ofte Forholdene tillader det — bedst paa en varm, solbeskinnet Landevej eller i blødt Strandsand — bør man bære Sandalerne i Haanden. Derved sparer man paa Sandalerne, medens Ens egne Fodsaaler bliver tykkere og stærkere. Man behøver ikke at være bange for Stivkrampebaciller eller andet Kram, der absolut trives bedre i Stuelærdes Fantasi end i Solskinnet. Fodsaalerne bliver snart saa hornede, at mulige Glasskaar eller Smaasøm ikke gør Fortræd.



Ib og Per med Sandaler.

Vor Landbefolknings Ungdom har fra Arilds Tid spadseret barfodet paa skarpstenede Veje, paa Stub- og Tidselmarker uden at tage nævneværdig Skade. Og hvor meget bedre beskyttet er man nu ikke med den tykke Sandal-Saal under Foden!

Kun Folk, der er ivrige efter at spænde Ben for ethvert Kulturfremskridt, som de ikke selv er delagtige i, forsøger her at gøre et Myggestik til en Elefantfod[2]).

Om at gaa med Lufthat.

Klampenborg, den 1. Februar 1907.

I Mellemeuropa gør der sig i de sidste Aartier en stærk Bevægelse gældende, hvis Feltraab er: „Tilbage til Naturen!" Med ufortrøden Iver agiteres der i de saakaldte „Naturheil"-Foreninger, hvis Medlemmer kan tælles i Hundredtusindvis, for vegetarisk Diæt og Totalafhold fra stimulerende Nydelsesmidler samt imod Brugen af Medicin, Serum, Vaccine etc. — Mellem de ortodokse Medicinere og Naturlægerne, hvoraf iøvrigt mange har fuld akademisk Doktoruddannelse, har i adskillige Aar raset en bitter Strid, der har gjort sit Gavn ved at faa mange Spørgsmaal under grundig Drøftelse, men som ogsaa har gjort stor Skade ved at jage begge Parter ud i Ensidighed og Yderligheder, bort fra Sandhedens gyldne Middelvej. At Naturlæger uden Eksamen, med andre Ord Kvaksalvere, har Lov til at praktisere f. Eks. i hele det tyske Rige, maa selvfølgelig sætte ondt Blod og er sikkert ogsaa uheldigt. Folk som Kneipp, Priessnitz og Rikli er jo ikke Regel, men Undtagelser.

---

2) Her hentydes til en Udtalelse af Professor, Dr. med. Edv. Ehlers, der i et Foredrag paa Koloniudstillingen 1905 ivrede mod at gaa med Sandaler og bl. a. mente, at man derved kunde paadrage sig den slemme Sygdom Elephantiasis.

At den „atmosfæriske" Kur med Luft- og Solbade som Helbredelsesmiddel maatte bruge et halvt Aarhundrede for at blive anerkendt og optaget af de officielle medicinske Autoriteter, har ene og alene sin Aarsag i, at det var en ustuderet Lægmand, der havde fundet derpaa (Schweizeren Arnold Rikli oprettede det første Luft-Sanatorium i Veldes i Oberkrain Aar 1855). Ved denne lange Ventetid forvoldtes der den stakkels Menneskehed en uberegnelig Sum af Lidelse og Tab. Det kan ikke nægtes, at vi i den Henseende er heldigere stillet her i Danmark, hvor ingen Fordomme eller Partistridigheder hindrer Lægerne i at underkaste det nye, der fremkommer, en saglig, uhildet Prøve. Uagtet det medicinske Studium her som de fleste andre Steder er forældet og lider under store Mangler, staar den danske Lægestand dog over mange andre Landes, og det ikke mindst ved rent moralske Egenskaber.

Et Udslag af denne Naturhelbredelses-Bevægelse (nogle vil maaske kalde det en Udvækst paa den) er „Nøgen-Kulturen", som den maa hedde ordret oversat. Profeter (hvoraf de mest kendte er Diefenbach, Guttzeit og Gust. Nagel) med langt Haar og Kristusskæg og kun iført et enkelt Tæppe eller en Toga, rejser rundt og prædiker, mens Tidsskrifter og Bøger slaar til Lyd for den Idé, at al Menneskehedens Daarligdom, baade sjælelige og legemlige Lyder, stammer fra Klædedragten. Denne Læres første og vigtigste Argument er, at vi er født uden Klæder og derfor af Naturen bestemt til at gaa nøgen hele Livet. Klædedragten bør kun opfattes som et ydre Symbol paa den nuværende Menneskeheds Underkuelse, Usundhed, Usædelighed o. s. v. Mod Indvendinger som at Menneskeslægten fra dens oprindelige Hjemstavn under varme Himmelstrøg har udbredt sig i tempererede og kolde Egne, hvor Klæder er nødvendige for ikke at fryse, troppes der idelig op med Ildlandets haardføre Kvinder, der, kun iført en lille Tøjlap, i Snestorm ammer deres nøgne Børn ved nøgne Bryster; eller med de splitternøgne Eskimoer af begge Køn, som i deres Jordhytter gjorde Selskab for den forbausede Frithjof

Nansen. Mange Fanatikere i Tyskland, Østrig og Schweiz har ført deres Idéer praktisk ud i Livet, vel at mærke saa vidt de bestaaende Love tillader. Og Resultatet er efter deres egen og Meningsfællers Paastand overordentlig gunstigt. Der er adskillige Familier, hvor alle, baade mandlige og kvindelige Medlemmer, Aaret rundt aflægger hele Beklædningen, uden at beholde saa meget som Svømmebenklæder eller Mavebælte paa, saasnart de er indenfor Hjemmets Enemærker. Og i flere Tilfælde fulgte ogsaa Tjenestepigerne Herskabets Skik, fordi det var meget behageligere at arbejde, navnlig i Køkkenet, uden den generende Paaklædning. Baade Moralen og Sundhedstilstanden roses som upaaklagelig, ja ganske udmærket (i et enkelt Tilfælde hviler denne Dom paa en 8-aarig Erfaring). Sikkert er det i al Fald, at hvis det blev moderne at gaa nøgen baade ude og hjemme, saa blev Folk *tvunget* til at lægge sig efter noget saa moralsk som Legemskultur og sand Skønhedspleje. De fleste Damer og Herrer, som nu er udhalede og stadsede op med alle Skrædder-, Toilette- og Bandagistkunstens mærkelige Midler, vilde nemlig afgive et højst uæstetisk Skue, ja ligefrem indgyde Væmmelse, dersom de pludselig optraadte akkurat som Vorherre — eller rettere sagt deres egen Misrøgt har skabt dem.

Rimeligvis vil de fleste danske Læsere ryste paa Hovedet og ikke kunne begribe, hvorledes det kan lade sig gøre at føre en Levevis som den ovenfor skitserede uden at blive straffet, om ikke paa moralske Omraader, saa paa et rent hygiejnisk, med Snue og anden Forkølelse. Naar „Nøgen-Kultur"-Bevægelsen i det hele taget endnu er fremmed for det danske Folk, saa tror jeg Grunden er den, at vi gennemgaaende er lidt sundere end de store Kultursamfund. Endnu føler man ikke i nogen stor Maalestok denne Trang til at afkaste Overcivilisationens Aag, til at fri sig for den overforfinede Kulturs Spændetrøje, som et sidste Middel til at bevare Liv og Helsen. Der er næppe Tvivl om, at „Naturheil"-Bevægelsen i Almindelighed og „Nøgen-Kultur"-Bestræbelsen i Særdeleshed, saaledes som de former sig i Nabolandene mod Syd, er overdreven.

Det rendyrkede „perennerende Familie-Luftbad", som dets tekniske Benævnelse lyder, passer sikkert heller ikke saa godt for vort fugtige og blæstrige Klima. Men derfor vil det alligevel være klogt, om vi underkaster disse Foreteelser lidt Studium, at vi i Tide udskiller det gode og fornuftige fra det outrerede og optager, hvad der kan passe for os og gavne os. Derved kan vi maaske undgaa at komme i den Situation, at Nøden tvinger os fra den ene Yderlighed over i den helt modsatte.

Af saadanne enkelte gode Momenter i denne Kultur bevægelse kan jeg nævne Sansen for og Brugen af frisk Luft i alle Slags Opholdsrum, Oprettelsen af offentlige Luftbadeanstalter og private Solbade, Bestræbelserne for at gøre Klædedragten enklere og sundhedsmæssigere o.s.v., altsammen noget, vi kun vil have Gavn og Glæde af at lægge os efter og som jeg derfor mer eller mindre omstændeligt slaar til Lyd for i andre Afsnit af dette Bind. I mange Tilfælde gaar den gængse, fra Fædrene nedarvede Opfattelse lige stik imod, hvad der i Virkeligheden er det rigtige og formaalstjenlige. Blot et lille slaaende Eksempel: Jeg læste tilfældig forleden i „Ugens Nyheder", et navnlig blandt Landalmuen meget udbredt Blad, følgende Svar til en Abonnent, der bad om et Raad mod kolde Fødder: „Tag to Par Strømper paa!" — Det var netop det urigtigste og allerdummeste Svar, som der i det hele taget kunde gives (naturligvis med Undtagelse af at tilraade 3 eller endnu flere Par). De almindeligste Aarsager til kolde Fødder er snævre Strømper, snævert Fodtøj og Mangel paa Bevægelse af Fødderne. Er Strømperne „gamle", d. v. s. mættede med Uddunstninger og smudsige, eller Fodtøjet fugtigt, gør det selvfølgelig Sagen endnu værre. Men hvad sker nu, naar man tager 2 Par Strømper paa? Jo, saa bliver de snævre Støvler endnu trangere, Tæerne endnu mere sammenpressede og stive. Endvidere bliver Huden paa Fødderne paa Grund af det dobbelte Lag endnu mere kuldskær, forkælet og afvænt med selv at producere Varme, idet Hud-Aandedrættet i endnu højere Grad nærmer sig

fuldstændig Stagnering. Alle Bygningskyndige ved, at dobbelte Ydermure med et luftfyldt Hulrum imellem er meget lunere end en massiv Mur, simpelthen af den Grund, at Luften er en meget slet Varmeleder, hvad altsaa betyder, at Varmen kun langsomt slipper ud af Huset. Overføres dette Forhold paa Fodens Beklædning, er det indlysende, at løstsiddende Strømper og rigelig store Støvler er fordelagtige mod Fodkulde. Naar Folk spadserer ude, fryser de i Reglen ikke paa Fødderne. Det er under stillesiddende Beskæftigelse eller hjemme i Stuen, at Fodkulden plager sine stakkels Ofre. Dersom man kan anbringe Fødderne højt, f. Eks. paa en Sofa eller Stol, vil det hjælpe, da Stueluften altid er koldest nærmest Gulvet. Er man nødt til at sidde med Fødderne paa Gulvet, f. Eks. under Skrivebordet, gives der ingen bedre og behageligere Forholdsregel mod Fodkulden end at have de nøgne eller blot sandalbeklædte Fødder i en lille Fodpose. Jeg har forsøgsvis siddet stille, iført tykke Strømper og svære Snørestøvler, i et koldt Værelse, indtil jeg fik kolde Fødder. Saa har jeg taget Morgensko paa, uden at det hjalp. Men da jeg tog Sko og Strømper af og stak de nøgne Fødder i en ganske lille og aaben Fodpose, som tillod Fødderne at røre sig lidt og Huden at fordampe frit, saa varede det ikke mange Minutter, før de var ganske varme.

Det var imidlertid ikke saa meget Foddernes som den modsatte Legemsdels, nemlig Hovedets Beklædning, jeg vilde tale lidt om her. Nogle Videnskabsmænd hylder den Anskuelse, at Mennesket en Gang i Urtiden har været stærkt behaaret over næsten hele Legemet, altsaa omtrent som Aberne. Men da Mennesket gennem Tusinder, maaske Millioner Aar vænnede sig til at bære Klæder efter en stadig stigende Maalestok, blev Behaaringen overflødig og svandt derfor efterhaanden bort. Dersom denne Hypotese holdt Stik, maatte vi imidlertid alle, med Undtagelse af de Damer, der altid er behandskede, endnu have lang og tæt Haarfylde ovenpaa Hænderne og Fingrene. Og Negrene i det indre Afrika, der aldrig har kendt Klæder,

vilde være beklædte med Uld over det hele ligesom veritable sorte Faar. Saa det passer vist næppe. Andre Lærde mener da ogsaa, at den manglende Haarrigdom, der er typisk for hele den nulevende Menneskeslægt, er i fuld Overensstemmelse med Naturens oprindelige Ønske, et Tegn paa en mere fuldkommen og skønnere Udvikling, et af de Adelsmærker, der skulde sætte Mennesket paa et højere Trin paa Skabningens Rangstige end Dyrene. Egentlig haarløs er Menneskelegemet jo heller ikke, hvad det vilde være, dersom det var Haarene og Haarrødderne, der var ødelagte. Der forefindes mange Haar, men de er normalt ganske smaa og fine og i Reglen lidet iøjnefaldende. Selvfølgelig gives der Undtagelser. Et virkeligt „Hunde"- eller „Bjørne-Menneske" er dog saa overordentlig sjældent forekommende, at det vises frem for Penge. —

En hel anden Sag er det, at *dersom* Menneskene virkelig oprindelig havde været forsynet med naturlig Pels paa hele Kroppen, saa vilde dog sikkert Klædedragten i Tidernes Løb have gjort dem ligesaa skaldede over det hele som den ærværdigste maaneblanke Isse. Og det kan ikke nytte at indvende, at dersom Menneskene en Gang havde haft ægte Naturpelse, behøvede de ikke at have taget det meget Tøj paa. Saa drager man nemlig sine Slutninger ganske uden at tage den menneskelige Forfængelighed og Dumhed med i Betragtning. Vi ser jo, hvorledes det eneste Sted, nemlig Hovedbunden, hvor Mennesket har en virkelig tæt, lang og kraftig Haarvækst, af alle Slægtens Individer, unge og gamle, mandlige og kvindelige, netop tildækkes paa det omhyggeligste. Selv om Arbejdsfolk i den varme Aarstid smøger Ærmerne op og blotter de haarløse Arme, falder det dem dog aldrig ind at tage den fedtede Hue af Hovedet. Det er kommen saa vidt, at for Manden regnes Hovedbeklædningen for det allervigtigste Symbol paa hans Menneske-Værdighed. At en Mand, der mangler Hovede, spadserer paa Gaden, vækker aldeles ingen Opsigt, naar han blot bærer Hat, hvorimod en Mand, der gaar uden Hat paa sit Hovede, er udsat for den aller-

pinligste Opmærksomhed. En Herre, der færdes uden Hat, er hartad utænkelig og vilde i alt Fald være ligesaa fredløs som en Mand uden Skygge. Og er ikke de fleste Damers Interesse koncentreret paa deres Hats Størrelse, Facon, dens Baand, Fjer og anden Udpyntning? Ja, man kan i Udlandets Storbyer se Damer, der saa at sige ikke er andet end vandrende Hatte! Naa, Spøg tilside, lad os ganske nøgternt undersøge, *hvorfor* man egentlig bruger Hovedbeklædning, og om der virkelig er Tilfælde, hvor det er absolut nødvendigt.

I. Til at varme Hovedet. Men raske Folk med Haar paa Hovedet trænger ikke til mere Varme end Haaret giver. Det er kun en Vane, tilmed en daarlig Vane, der ofte giver Hovedpine, at ville opvarme Hovedet yderligere. Dersom man vænner sig til at gaa uden Hovedbeklædning i al Slags Vejr, behøver man ikke at frygte for at faa Rheumatisme eller anden Værk i Hovedet, selv om man skulde komme til at sidde i „slem Træk". Man vilde i det hele taget snart betragte dette Begreb som fostret af en sygelig Overtro.

Alene Ørene kan i stræng Kulde trænge til at dækkes. Iøvrigt er det kun en Talemaade, at Hovedbeklædning varmer. Den holder Hovedets Varme tilbage, det vil sige, det er hovedsagelig de skadelige Uddunstninger og Baciller, der gemmes paa, og disse bringer Haaret til at raadne.

II. Til at beskytte mod Varmen. Det er Solstraalernes Varme, der skal være saa skadelig, men det er kun Indbildning. I Troperne er Europæerne vel nødt til at gaa med Hat, medens f. Eks. Negrene udmærket taaler Ækvatorsolen paa deres blotte Hovede. Vi kan akkurat lige saa godt vænne os til at taale den Smule Sol, vi har heroppe. Jeg kender en Professor, der er ganske skaldet, men som ikke desto mindre efter hver Sommerferie møder med en Isse saa glinsende mørkebrun som en Kastanie. Jeg kender andre skaldede Gentlemen, paa hvis Hovede smaa nye Haar begynder at spire frem, fordi de i

længere Tid har udsat Hovedbunden for Solens, Vindens og Regnens Indvirkning (Massage skal ogsaa være godt). Endog ved Hjælp af de ultraviolette Straaler fra en stærk elektrisk Lampe har man atter fremkaldt Haarvækst paa skaldede Isser, dog selvfølgelig ikke, naar Haarrødderne var uddøde. Iøvrigt blæser det jo altid hos os om Sommeren, eller det lufter i al Fald saa meget, at det er nok til at løfte en løstsiddende Straahat, saa den let tabes. For at undgaa dette, maa Straahatten, særlig de store, lette Panamahatte, presses saa fast om Tindingen, saa Resultatet bliver et Tryk og en Varme, der er meget mere generende end om Solen skinnede paa det bare Hovede. En stramt siddende Hat presser ogsaa paa Arterierne og Venerne, forhindrer derved Blodomløbet og nedsætter Næringen for de Organer, der frembringer Haarene.

III. Til at beskytte mod Regn. Regnvandet er imidlertid ikke saa skadeligt for Haaret som det „Vand", der under Navn af Sved samler sig under de tætte, tunge Hovedbeklædninger. Jeg er endog tilbøjelig til at mene, at Regnvand er bedre for Haar og Hovedbund end alle Slags kunstige Haarvande. Og det berøver ikke Haaret for saa meget Fedtstof som Saltvand. At Haaret er fedtet, er et Tegn paa Sundhed. Desto mærkeligere er det, at man undertiden ser Folk spørge i Bladenes „Brevkasser" om, hvorledes de skal blive af med det generende Fedt i Haaret! Ja Sundheden kan virkelig undertiden være generende. — Iøvrigt har man jo Paraplyer til at beskytte sig med mod Regnen. En Paraply maa vel i saa Tilfælde gøre Hatten overflødig. Men hvor mærkelig det end lyder, er der mange Personer, der tager Paraply med for at beskytte deres Hat naar det regner. Jeg kan ellers anbefale Folk, der vil vænne sig til at gaa med „Lufthat", det vil sige uden kunstig Hovedbeklædning, at begynde i Regnvejr og saa skjule Nøgenheden og de oprørske Tendenser under Paraplyens diskrete Tag. Møder man Nogen, sætter man Paraplyen helt ned paa Hovedet, saa det slet ikke kan ses, at det ikke er tildækket paa reglementeret Maade.

IV. Til at hilse med. Men hertil er Hat eller Hue aldeles unødvendig. Det kræver ganske vist nogen Gratie at kunne aflevere en smuk Hilsen i Form af en behersket Kropbøjning og et let Nik med Hovedet; men det er slet ingen Skade til at øve sig i saadan Anstand.

Det er en af de yderst faa Forrettigheder, som Kvinden hidtil har haft fremfor Manden, at hun ikke behøver at tage Hatten af for at kunne hilse paa den af Samfundsordenen fastslaaede Vis, og naar jeg her indlader mig paa at foreslaa en Ophævelse af denne Forret, er det kun i den faste Overbevisning, at Kvinden til Gengæld i en overskuelig Fremtid vil faa sin Stilling forbedret paa andre, vigtigere Omraader. —

Gaar man med Spadserestok, kan man hilse paa samme Maade som Officerer hilser med Sabelen. Stokken føres op med Haandtaget i Højde med Brystet, med Dupskoen i Vejret, derefter sænkes Spidsen langsomt mod Jorden og hæves atter til en passende Højde. Paa den anden Side behøver jeg næppe at anføre, at jeg er en bestemt Modstander af den militære Hilsen, som bestaar i at føre Fingrene op til Skyggen paa Hovedbeklædningen, hvilken Hilsen de saakaldte „Ikkehatteaftagningsforeninger" vil indføre ogsaa for Civile, der herved vilde miste den lille Fordel, de dog nu har fremfor Militæret, at de faar luftet Hovedbunden lidt hver Gang, de tager Hatten af.

Hatten bruges ogsaa ofte *til at vinke med,* naar der tages Afsked med bortrejsende Slægt og Venner. Men hertil kan man akkurat lige saa godt bruge Lommetørklædet eller Haanden.

V. Til at skilte med. I gamle Dage var en Konges daglige Hovedbeklædning en Guldkrone, i vore Dage synes det at være en skraa (eller maaske kun skraatsiddende) Højhat. Paa den anden Side fremgaar det af Silkehatfabrikanternes Statistik og Veklager i Pressen, at Forbruget nu kun er en lille Brøkdel af, hvad det var for nogle Aar tilbage. Den høje Silkehat afløses nemlig af bløde Hatte og almindelige Filthatte, og de, der tidligere

gik med disse sidstnævnte, mere jævnt borgerlige Hovedbeklædninger, foretrækker nu i Almindelighed Cyclehue, Rejsehue eller Kasket. Som man ser, et jævnt Kulturfremskridt over hele Linien, for Høje som for Lave. Tør dette mon ikke opfattes som et Fingerpeg om, at ogsaa Kasketten og Huen snart vil blive afløst af Lufthatten? Lad os haabe det. —

Under denne Hovedgruppe har vi iøvrigt nogle indbyrdes beslægtede Tilfælde, hvor Hatten virkelig gør sin særlige Nytte, selv om den naturligvis ikke derfor undlader at indvirke skadeligt i hygiejnisk Henseende. Den høje Silkehat, om Sommeren den ægte Panamahat, tjener til at styrke Krediten, imponere Rakket, hæve sig over Mængden som den ekstra gode Borger og solide Samfundsstøtte. Det ser dog som sagt ud til, at den stigende Oplysning bevirker, at dette Middel begynder at tabe sin Forretningsværdi. Fra et strængt moralsk Synspunkt betragtet er det ogsaa en Slags Falskneri, et Øjenbedrag, et tarveligt Kneb. —

En lidt anden Karakter har Benyttelsen af en *særlig* Hatteform eller -farve som individuelt Kendemærke, et personligt Firmaskilt, der har den Fordel, at det kan ses fra den ene Ende af Gaden til den anden og det baade forfra, bagfra og fra Siderne, og altsaa er langt at foretrække for et almindeligt Skilt.

Min gamle Rektor bar stedse, baade Hellig og Søgn, en lysegraa Langhat med sort Baand. Respekten i den lille Provinsby var saa stor, at ingen af de andre Matadorer vovede at vise sig med en lignende. Derimod skal en afdød københavnsk Bagermester have haft ganske det samme Skilt. Hvorvidt han i Storbyen har kunnet bevare sit Patent ukrænket, ved jeg ikke. Ogsaa den nulevende Slægt tæller ikke faa opfindsomme Eksemplarer af denne Race. De er saa velkendte, at jeg ikke behøver at nævne Navne. —

Saasnart Talen er om en særlig Facon eller Farve, der benyttes af *flere* Individer af en *bestemt* Samfundsklasse,

som Kunstnere, Missionærer eller Berninadrenge, kommer vi ind under Uniformsbegrebet, der behandles i den følgende Paragraf. —

VI. Som Topzirat paa en Uniform. a) Stats- og Kommunal-Uniformer. Man har ganske vist Eksempler paa, at endog kundskabsrige og mægtige Personer ganske frivilligt og med Glæde bærer Uniformskasket, men som Regel er det en tvungen Sag. Man er derfor helt afskaaren fra at drøfte Nødvendigheden deraf. Det samme gælder selvfølgelig for Militærhue, Chacot, Kepi, Hjælm etc. — Uniformens Magt er i vore Dage uhyre. Dog skulde man ikke synes, at det var nødvendigt at gøre disse Hovedbeklædninger, som ikke en Gang aftages under Hilsning, saa tætte og tunge, at de gør de stakkels Mennesker, som er tvungne til at gaa med dem i Aarevis, tyndhaarede eller endog skaldede i en forholdsvis ung Alder. Rekrutter faar udleveret Huer, som er ligefrem luft- og vandtæt imprægnerede af foregaaende Aarganges Angstsved (som er særlig giftig). Og mange af dem har dem paa Hovedet ogsaa under Arbejdet paa Samlings- og Belægningsstuerne. Selv den kraftigste Bondeknøs' Haarvækst kan faa sit Knæk herved. Under gamle Dages Krigsførelse var det formaalstjenligt at have en solid Staalhat, i Nutiden er det nærmest kun Brandmændene, der har virkelig Nytte af Hjælmen. — b) Civile Uniformer. Disse er altid kun et Udslag af honnet Ambition. Naar Digteren kommer med den store, bløde Hat, er Hensigten dermed, at ingen skal antage ham for en almindelig Filister, og naar Mursvenden under sit Arbejde baade ude og inde bærer den hvide Kasket, kan alle og enhver se, at han hører til Faget og ikke er gemen Haandlanger. Her staar vi dog ikke overfor nogen bydende Nødvendighed. Det samme kunde opnaas f. Eks. ved Hjælp af forskelligtfarvede Rosetter paa Brystet, Baand om Ærmet eller Stribe paa Benklæderne.

VII. Forskelligt. En Hat kan yderligere anvendes til en hel Del andre, mindre væsentlige Formaal. F. Eks. til at plukke Bær i, til at gøre Tryllekunster med

eller til at lade gaa rundt ved Pengeindsamlinger. Set fra et hygiejnisk Standpunkt kan der ikke indvendes noget mod saadan Anvendelse af aflagte Hatte, naar man ellers skyller Bærrene, lader være med at putte Pengene i Munden og ikke af gammel Vane tager Hatten paa Hovedet bagefter. Benyttelsen af Chapeau-bas i en Balsal er ogsaa uskadelig for Haarets Sundhed. Hvorvidt en Hat, hvad enten den nu er høj eller lav, kan være en Pynt for Mænd, derom kan der vel tvistes; men jeg skal dog gøre opmærksom paa, at Statuer af civile Medborgere i moderne Dragter meget sjældent er forsynet med Hovedbeklædning, selv om de er opstillede i fri Luft, simpelthen fordi de moderne Hatteformer ikke tilfredsstiller hverken de plastiske eller arkitektoniske Skønhedskrav. Den allersidste og allerfornuftigste Anvendelse af Hattene er og bliver dog som Numre i kulturhistoriske Muséer. —

* * *

Resultatet af Undersøgelsen er altsaa, at Hovedbeklædningen qua saadan kun er nødvendig som Tilbehør til en paatvungen Uniform. Kun i faa Tilfælde gør den Nytte (som Skilt), men det er af en tvivlsom Art, og kun i et eneste Tilfælde gør den virkelig Nytte (Brandhjælmen).

Jeg har i det foregaaende berørt, at man let bliver tyndhaaret og skaldet, naar man konsekvent holder Luft og Lys borte fra Hovedhaaret. Selv om der blev udsat en Præmie derfor, kunde der næppe opfindes et bedre Drivhus eller en gunstigere Mistbænk end henholdsvis en tæt Filthat eller en fedtet Kasket, til Udrugning af de Mikrober, hvis Yndlingsvirksomhed det er at ødelægge Haarrødderne. Hvis Solstraalerne derimod jævnlig kunde naa disse Mikrober, saa var de snart færdige. Ogsaa andre Aarsager kan bevirke, at Haaret falder af, f. Eks. visse Sygdomme, men i de allerfleste Tilfælde er Hovedbedækningen Skyld deri, hvilket er godtgjort gennem nyere videnskabelige Undersøgelser. Aarsagen til Skaldethed er altsaa ganske sim-

pel og prosaisk. Selv en Smedesvend, der staar den hele Dag i Værkstedet med Kasketten paa, mister Haaret. Man kan ikke mere give flittige Studier eller frygtelige og interessante Udsvævelser Skylden. Skaldethed kan ikke mere forlene nogen med en Glorie af Lærdom og Visdom, kan ikke længer anses for ubedrageligt Tegn paa særlig fremragende Levemands- og Don Juan-Egenskaber. Men er der saa virkelig mere nogen Charme ved at have Maane, ved at være Skaldepande? — Da Damehatte i Reglen er langt luftigere end Herrehatte og kun dækker en lille Part af Haaret, er Skaldethed meget sjældnere hos Kvinder end blandt Mænd.

Selv om det nu er nok saa sundt, billigt og behageligt og nok saa gunstigt for Bevarelsen af en smuk Haarvækst at gaa barhovedet, er de fleste dog bange derfor, fordi det strider mod Skik og Brug og derved udæsker „Folk“s Bemærkninger. De faa, der sætter sig ud herover, faar Kærligheden at føle. En ikke uvæsentlig Andel i Fremkomsten af nærværende Artikel har et Brev, dateret den 12. Novbr. 1906, som jeg modtog fra en bekendt københavnsk Journalist og hvori det bl. a. hedder: „Jeg har det tilfælles med Bagdelenes Poet, at jeg sætter min Hat, som jeg vil, d. v. s. jeg gaar barhovedet; men herrejemini, hvor Folk ɔ: Fæ griner ad mig; og staar jeg blot stille paa en Bro et lille Øjeblik, saa har jeg straks en Skare deltagende, baade maskuline og feminine Væsner omkring mig, stirrende ned i det salte Vand efter Hatten — der ligger paa mit Loftskammer og samler Støv!

Drengene piber i Fingrene ad mig, mine Kærester smiler medlidende og mine Medbejlere griner tykt bag min Ryg og planter deres respektive Pegefingre i Pandeskallen, medens de deltagende ryster paa Hovedet. Nu er jeg — heldigvis! — gnistrende ligeglad; hvad Per og Povl mener, det lader jeg dem om; *men*, kunde De ikke skrive en Artikel om, hvorvidt det er sundt at gaa barhovedet eller ej. Skriv den med Fynd og Klem. J. P. Müllers Navn i Forbindelse med en saadan Artikel, ved jeg, vil standse Smi-

let — det ironiske — paa manges Læber; og de smaa, søde Piger vil ophøre med at antage mig for en undvegen Sindssyg, fordi de ser mig promenerende mine — iøvrigt nu sparsomme — Lokker i fri Luft. Og det kan da ikke kaldes helt uvæsentligt for en Ungkarl. Vel? . . ."

Selv har jeg en mangeaarig Erfaring i at gaa med Lufthat. Det vækker ikke saa lidt mere Forargelse i København og danske Provinsbyer (i London[1] er det ret almindeligt) end at gaa med bare Fødder og Sandaler, og det er altsaa sværere at gennemføre f. Eks. under Promenering paa Strøget. Ved enhver Art Idrætsøvelse, hvor man let kommer i Sved, er det aldeles forkasteligt at have nogetsomhelst paa Hovedet. Noget af det frygteligste er de tykke Pelshuer, som mange Skøjteløbere ynder at optræde med. Da jeg i 1883 kom ind i en Roklub, var det almindelig Coutume at ro med Hue paa. Hver Klub havde sin særegent farvede „Rohue". Nu bruges det ikke mere. Hvorvidt jeg har nogen Andel heri, skal jeg ikke kunne sige. Men jeg har i al Fald aldrig selv roet med Hue paa og heller ikke tilladt nogen i mit Baadehold det.

Mens jeg var Inspektør paa Vejlefjord Sanatorium, havde jeg aldrig noget paa Hovedet (ogsaa mange Kurgæster gik barhovedet), undtagen naar jeg én Gang om Maaneden tog til Vejle for at betale Regninger, og saa naar Direktionen en Gang hver fjerde Aar var i Besøg. Jeg plejede at tage pr. Damper ind til Byen. Men en Morgen, da Baaden allerede fløjtede, kunde jeg ikke finde min Hat og maatte derfor rejse barhovedet. Det var imidlertid det eneste Forsøg jeg gjorde paa at indføre denne gode Mode i Vejle. Da jeg 40 Gange havde besvaret de deltagende Forespørgsler, om ikke Blæsten havde revet min Hat i Fjorden, var jeg ganske mør. — I min nuvæ-

[1]) Særligt blandt Forretningsfolk i City, for ikke at tale om Eleverne i de saakaldte „Blue Coat schools", hvem det gennem en Lovparagraf fra Stifterens Side er forbudt at vise sig med Hovedbeklædning, hvordan end Vejret er. Disse Drenge ejer overhovedet ingen.

rende Bopæl bruger jeg heller ikke Hovedbeklædning, men naar jeg en Gang imellem besøger Hovedstaden, tager jeg dog foreløbig Hat eller Hue paa for ikke at forskrække Københavnerne.

I de allersidste Aar har jeg ofte set Cyclister ride barhovedet, og man kan nu meget hyppigt, navnlig om Sommeren, se Folk gaa med Hatten i Haanden. Det er et glædeligt Tidens Tegn. Det bliver ogsaa stadig sjældnere at se noget saa naturstridigt som „Skorstensrør" ude i Skoven.

Naar Talen er om Forebyggelse af Skaldethed, maa man for Resten ikke glemme et andet godt Hjælpemiddel, der tillige kan forebygge og helbrede Fodsved. Jeg tænker paa det daglige Bad, Luftbad eller Vandbad og gennemført Hudpleje, ikke alene for Ansigtets, Hændernes og Føddernes Vedkommende, men for hele Legemet. Som bekendt findes de fleste og største Svedporer paa Issen og under Fodsaalerne. Hos et Menneske med forsømt Hudpleje og delvis eller helt tilstoppede Porer søger Sveden, der *skal* ud, de nemmeste Veje, altsaa enten Hovedet eller Fødderne. Selvfølgelig er denne Sved stærkt koncentreret og særlig giftig. Har den valgt Hovedbunden som Udgangspunkt og gaar Individet med tæt Hovedbeklædning, kan Giften ikke bortdunste eller tilintetgøres af Lyset og vil derfor efterhaanden ødelægge Haaret. Gaar Sveden derimod fortrinsvis den anden Vej, bliver Resultatet den frygtelige Fodsved; men man undgaar saa til Gengæld Skaldepanden. Derfor har Folk med Fodsved hyppigt en kraftig Haarvækst (hvoraf dog ikke følger, at Folk med stærkt Hovedhaar altid har Fodsved!). Der er en hel Del Sandhed i den gamle Almuetro, at det er farligt at standse Fodsveden. Selvgiftene kan i saa Tilfælde ikke let slippe ud ad andre Veje og opsuges da atter af Kroppen. Og det hjælper heller ikke paa Fodsveden at vaske Fødderne *alene*. Lugten bliver maaske nok mindre „gammel", men Svedmængden vil snarere forøges, da Badningen yderligere aabner Porerne. Nej, det eneste probate Middel er at

sørge for, at alle Porer paa hele Legemets Overflade aabnes, saa Udskillelsen kan blive fordelt paa naturlig Maade over *hele* Hudfladen.

Om Luftsokker og Luft-Natdragt.

Klampenborg, den 13. Februar 1907.

Som Undskyldning for, at jeg slaar disse to Ting sammen i én Artikel, maa tjene, at de begge hører til Underbeklædningen, selv om Sokker i Almindelighed kun bruges om Dagen, Natdragten derimod i Døgnets anden, mindre „Halvdel". Og hver for sig danner de et Skridt fremad mod den større Uafhængighed og Behagelighed, som den Hærdede efterhaanden kan tillade sig og som betegner en højere Udvikling af Legemets Kultur. Her er iøvrigt ogsaa Tale om en ren økonomisk Vinding. Hvilken Husfader vil ikke gerne spare Pengene til disse Beklædningsgenstande, og hvilken Husmoder vil ikke gerne slippe for den trivielle Strømpestopning?

Selv har jeg aldrig lidt af kolde Fødder, men jeg kender mange Mennesker, som har haft og er bleven af med denne Plage fornemlig derved, at de holdt op med at bruge Strømper. Det er navnlig de maskinstrikkede, tætte, stramt sluttende Sokker og Strømper, der nu almindeligvis bruges, som er saa uheldige, da de i høj Grad hæmmer Hudaandedrættet og Blodomløbet i Fødderne. Og Forholdet bliver endnu værre, naar man, saaledes som mange Damer har for Vane, haler de lange Strømper rædsomt fast paa Foden og lader et Par stærke Elastiker udøve et stedsevarende Træk opad.

Naar man ikke mere bruger Strømper, har man heller ikke Anledning til at bruge disse skadelige Strømpebaand af Hyssing, Læder eller Elastik, der anbringes stramt om-

kring Benet, enten lige under eller over Knæet. De anvendes desværre endnu af hele vor Landbefolkning, som af den Grund er plaget af Aareknuder og ulægelige, stadig vædskende Saar paa Underbenene.

Da jeg allerede i Artiklen om Lufthatten har haft Anledning til at paavise den store Nytte, man har af isolerende Lag varm Luft udenom Fødderne, behøver jeg ikke gentage det her. Derimod vil jeg gøre opmærksom paa, at Strømperne meget hyppigt er Aarsag i Fodformens fortsatte Forkvakling. Det nytter ikke stort, at Folk forlader det smalle, snævre Fodtøj, naar de beholder de sædvanlige stramme Strømper, der løber ud i en tragtformet Midter-Spids, ens til begge Fødder. Naar Tæerne i Strømper af denne Form holdes tæt sammenpressede i deres skæve Stilling, kan de selvfølgelig ikke, naar man træder til, komme til at sprede sig paa naturlig Maade og derved udfylde Rummet i de nye, bredere og fornuftigere Støvler, man mulig har forskaffet sig. Endnu mindre kan de faa Lov til at udføre den vigtige Muskelbevægelse, der hører med til den naturlige Gang. Tæerne og Mellemfoden er oprindelig bestemte til at bøjes og strækkes ved hvert Skridt. Hver Gang Foden er sat til Jorden og Hælen er færdig med sit Arbejde, skal Fodballen og Tæerne ligesom gribe fat, holde fast og derefter støde fra. Det er især den store Taa, der her skulde være virksom, men desværre er Ødelæggelsen gaaet mest ud over just denne Taa, der er maset skævt indad imod, henover eller nedenunder de andre Tæer, i Stedet for at den normalt skulde være tydelig adskilt fra dem og pege lige fremad. Den er desuden drejet om sin egen Længdeakse, hvad der fremkalder det smærtefulde Onde, der hedder „nedgroede Negle“.

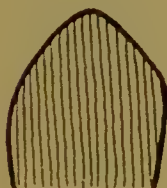
Fødderne er den Del af Legemet, der er længst borte fra Blodkredsløbets Centrum, de er ikke forsynede med varmende Fedtlag, inde i Stuerne er de henviste til det nederste, allerkoldeste Luftlag og udendørs, paa den frosne eller fugtige Jordbund, de kolde Stenfliser, i Sneen eller paa Isen, stjæles der Varme fra dem efter en forholdsvis

langt større Maalestok end Luften suger fra det øvrige Legeme. Det er derfor intet Under, at de kan blive kolde. Men til Gengæld har Naturen indrettet det saaledes, at de under den almindeligste, allerhyppigste Bevægelse stedse maa bære en sværere Vægt og arbejde under et større Tryk end nogen anden Legemsdel, og de er byggede saa fint, at de under denne fundamentale Bevægelse (Gangen) kunde faa alle deres enkelte Dele og Led sat i livlig og hensigtsmæssig Bevægelse, hvad der altsammen vilde bevirke, at den fornødne Varme med største Lethed kunde frembringes og vedligeholdes, *dersom* ikke den moderne, naturstridige Fodbeklædning havde bragt det dertil, at Folk ikke længer bruger selve Foden til at udføre Gangbevægelsen med. Den er bleven til en livløs, stivnet Klump, der kun tjener til at udfylde og afstive det nye Gaaredskab, den strømpeforede Støvle, og den maatte derfor i og for sig hellere være støbt af Gips, da den saa vilde være ufølsom, en Egenskab, som Ejerne af disse skindøde Klumper vist ofte vilde ønske, at de besad.

Den naturlige Fod- og Taabevægelse kan til Fuldkommenhed kun udføres med den bare Fod eller paa en bøjelig Sandalsaal uden Svang. I en rummelig Sko eller Støvle kan Bevægelsen dog delvis bibeholdes og vil da ikke alene bevare Fodens Varme, men tillige styrke dens Knogler, Sener, Muskler og Hud.

Er man endnu ikke tilstrækkelig hærdet, eller er der andre Grunde til, at man ikke vil eller tør gaa med Luftsokker, d. v. s. med bare Fødder i Støvlerne, saa vil jeg

Fig. 1.



En og samme Form til begge Fødder.

Fig. 2.



A. til venstre Fod.



B. til højre Fod.

anbefale at bruge en Strømpeform, som i al Fald ikke ligefrem skader Foden. I Stedet for at ende i en Spids i Forlængelsen af Fodens Midterlinie (se Fig. I) bør Strømpen fortil afsluttes af en skæv Linie, saaledes at Spidsen kommer til at ligge paa Strømpefodens indvendige Side, hvor den store Taa skal sidde (se Fig. II).

Maskinstrikkede Sokker af denne Form er nylig kommen i Handelen i Tyskland. Forhaabentlig vil det ikke tage denne Reform saa mange Aar om at naa det hjemlige Marked som det f. Eks. tog Normal-Støvlerne. Den bekendte Sportsfysiolog, Dr. med. *Ferd. Aug. Schmidt,* gør iøvrigt opmærksom paa, at nogen gennemgribende Revolution vil der ikke foregaa paa dette Omraade, førend man i Skolerne lærer Pigebørnene, hvorledes Fodens naturlige Form er og hvorledes en Strømpe derfor bør strikkes. Hvorledes har det sig mon i saa Henseende med de danske Haandarbejdslærerinders Kundskaber? Hvorlænge skal Overstabslæge, Professor *Starcke*'s Ord ogsaa passe paa Forholdene i Danmark, naar han siger: „Naturen forsynede alene vor Stortaa med 7 stærke Muskler, men de bliver allesammen fordømte til Uvirksomhed og Lamhed af strikkende Mødres omsorgsfulde Hænder.“ Det vil aldeles ikke koste mere Arbejde eller mere Garn at strikke den Slags Normal-Strømper, og de vil sikkert vise sig mere holdbare end de sædvanlige, fordi den store Taa ikke mere vil ytre denne kendte Tilbøjelighed til at bane sig Vej ud gennem det unaturligt formede Hylster.

Der gives ogsaa Sokker med et særligt Rum for Stortaaen (svarende til Bælgvanter) eller endog med et Rum for hver Taa (som Handsker). Saadanne Sokker er udmærket egnede til at give Tæerne en smuk, rund Facon, men de er ualmindelig kolde og selvfølgelig dyrere i Indkøb. Og da det endelig kræver meget mere Tid at tage dem paa, vil de aldrig faa nogen mere almindelig Udbredelse. Men de egner sig til at være Overgangsform for Personer, der ønsker at faa deres Fødder i saa god Kondition, at de senere kan nøjes med Luftsokker.









Forfatterens Fodtøj.
1. Sandal. 2. Lakstøvle. 3. Kalveskindsstøvle. 4. Fedtlæderstøvle.
Der er den samme rummelige Plads i alle tre Støvler; men de af sværere Læder ser selvfølgelig større ud.

Det vilde nemlig give et sløjt Resultat, dersom Folk med vanrøgtede Pressetæer og ømfindtlig Hud pludselig gav sig til at gaa uden Strømper i deres snævre Fodtøj. Det vil vist ikke være af Vejen her at antyde, hvilke Krav der bør stilles til et rationelt Stykke Fodtøj. Mange Mennesker tror nemlig, at alt er godt, naar blot Snuden er kantet og ikke spids. Den Slags Støvler har altid et stort, trekantet, tomt og overflødigt Rum helt forude paa den udvendige Side, medens de trykker Stortaaen indad og klemmer Mellemfoden og den lille Taa. Den rigtige Omkreds af Saalfladen faas paa følgende Maade: Med hele Kroppens Vægt hvilende paa den sættes den nøgne Fod paa et Stykke Papir. Den store Taa rettes lige fremefter, de andre rettes ud og spredes vifteformigt. Med en Blyant, der holdes nøjagtig lodret, tegnes et Omrids af Foden paa Papiret. Saa har man Sandal-Saalens Omkreds (se Fig. 1 i Artiklen „Om at gaa med Sandaler"). Men skal der bygges en Sko eller Støvle over denne Saal, bør den altid være et Stykke *længere*, saa der foran *alle* Tæerne kan blive et lille Hulrum, der forhindrer dem i at gnave mod Overlæderets Forvæg. Naar Støvlen snøres eller knappes, kan Foden som Helhed ikke slubre eller rutsche, men Tæerne maa have tilstrækkelig Plads til at bevæge sig særskilt, hvorfor Overlæderet ikke maa være skraat eller fladt i Yderkanterne, men stige et Stykke lodret i Vejret fra Saalens Rand, og det skal have sin største Højde over Saalens Bund lige ovenover Stortaaen (altsaa ikke over Midtertaaen, saaledes som Tilfældet er ved almindeligt, daarligt Modefodtøj). Hælen skal selvfølgelig være bred og lav. Svangen bør være saa lille (lav) som mulig og i alt Fald kun forekomme ved Fodens indvendige Side. En for stærk, kunstig Støtte af Svangen paa en rask Fod vil gøre Sener og Baand slappe og disponere for Platfod. Jeg vil navnlig anbefale vore Damer at lade deres Fodtøj lave efter denne Recept. Saa vilde man udvendig paa Støvlens Form kunne se, at Foden var velformet og skøn. Naar man nu betragter en moderne Damestøvle og saa forestiller sig, hvorledes Foden og Tæ-

erne nødvendigvis *maa* tage sig ud derinde, saa er man lige ved at faa ondt. —

Den allerbedste Fortræning til at bruge Luftsokker er dog at gaa med Sandaler i Løbet af Sommeren, om ikke i Forretningen saa dog i Fritiden, hele Søndagen og navnlig uafbrudt i Sommerferien. Derved hærdes Huden paa hele Foden og man vænner sig af med den generende Nøgenheds-Fornemmelse. Det vil da falde helt naturligt at stikke de bare Fødder i Støvlerne, og man vil ingen Mén have deraf, naar disse blot svarer nogenlunde til den ovenfor givne Beskrivelse.

Har man nogen Tid gaaet med Sandaler, har man ogsaa faaet den Vane at vaske Fødderne mindst én Gang daglig foruden ved Morgenbadet, altsaa ligesom Folk nu plejer at vaske Hænderne. En gennemført Renlighed og omhyggelig Fodpleje er selvfølgelig nødvendig, naar man vil undvære Strømper. Men den Renlighed, der ytrer sig gennem daglig Fodvask, er i Virkeligheden større og sundere end den, der giver sig Udslag i at beholde Strømperne og saa kun vaske Fødderne, naar hine en Gang om Ugen skiftes.

Selv om det bliver baade Efteraar og Vinter, vil man ikke føle Trang til at tage Strømper paa, naar blot Støvlerne er tætte, tyksaalede og rummelige. Er man ofte tvungen til at staa stille ude i det fri, kan man bruge Indlægs-Saaler, der dog maa være stive, f. Eks. Spaan-Saaler eller flettede Halm-Saaler. Er de af blødt Materiale, som Filt eller Tøj, krøller de sig sammen under Foden, saasnart man gaar en Tur.

Paa lange Marschture er Sandaler paa bare Fødder det eneste rationelle Fodtøj om Sommeren. I de koldere Aarstider med Sne eller Ælte, maa vandtætte Læderstøvler foretrækkes.

For at sikre Fødderne mod Blaser eller Slidsaar, er det forud for saadan en længere Vandring nødvendigt at præparere Fødderne, f. Eks. med Vaselin, Hjortetælle, Salicylsalve eller -pudder. Dersom Turen varer flere Dage, bader man Fødderne i Sprit hver Aften, efterat de er vaskede med

Vand. Da Støvlerne imidlertid vilde blive tilsmudsede indvendig af de indsmurte Fødder, kan det i dette Tilfælde anbefales at vikle dem ind i linnede Klude eller rettere Bind. Det gælder blot om at anlægge disse saaledes, at der ingen store Folder kommer. Man kan godt vikle Bindet temmelig stramt om Foden, da det udvides og afpasser sig efter denne, naar man har gaaet lidt dermed. For Soldater vilde det være en ren Velgerning, om de fik Lov til at marschere med saadanne Bind af Bomuld eller Lærred i Stedet for med de tykke, svedige Uldstrømper, der med deres daarligt udførte Stopninger skolder og gnaver Fødderne. Bind er ogsaa billigere og lettere at vaske og tørre.

Siden jeg i „Mit System" skrev, at det allerbehageligste og nemmeste var at gaa med Luftsokker, har jeg faaet mange Spørgsmaal om nærmere Oplysninger vedrørende denne Sag. Der er dog ogsaa Andre, der har tilskreven mig og meddelt, at de har gjort de samme Erfaringer som jeg. En af de ivrigste Talsmænd for Luftsokkerne er den nu 81-aarige Oberst a. D. *von Spohr* fra Giessen, velkendt i hele Tyskland som hygiejnisk Foredragsholder. Allerede i 1882 holdt han op med at bære Strømper og sidder saaledes inde med en rig Erfaring paa dette Omraade.

Der er flere, baade Damer og Herrer, der har spurgt mig, hvorledes man bedst kunde værge sig mod, at „Folk" lagde Mærke til, at man havde bare Fødder i Fodtøjet, hvad der for Herrernes Vedkommende var vanskeligt, naar de f. Eks. i Selskab sad med korslagte Knæ, eller naar de gik foran andre Personer op ad en Trappe. Man syntes nok, at det var godt og behageligt, men man syntes ikke om at „Folk" skulde have en fejlagtig Opfattelse af Ens Bevæggrunde til at gaa saa „mangelfuldt" klædt. Med Sko var man ganske prisgiven og selv om man var iført Snørestøvler og Underbenklæder eller lange Strømpeskafter, kunde det let hænde, at disse gled op og lod en Stribe Hud være blottet lige ovenfor Støvleskaftet. De mandlige Spørgere, der gik med Støvler, anbefalede jeg at bruge en lille elastisk Strop fastsyet til Underbenklæderne forneden og

gaaende ind under Svangen, medens Personer med lave Sko fik det Raad, enten at have almindelige udvendige Ridestropper i Yderbenklæderne, eller ogsaa at bruge Sokkeskafter (for Damernes Vedkommende Strømpeskafter), altsaa en Slags hjemmelavede Gamascher, der ogsaa kunde fastholdes ved en Rem under Svangen, men selvfølgelig indeni Skoen. Da jeg ikke personlig har nogen Erfaring om disse Nødhjælpsforanstaltninger for Personer, der ikke gærne vil støde aabenlyst an mod Skik og Brug, hidsætter jeg et Stykke af et Brev fra en dansk Student: .... „Jeg kan fortælle Dem, at jeg efterat have eksperimenteret med bredere Remme er udmærket tilfreds med en Strop saa smal som den, jeg her vedlægger en Prøve af [en almindelig flad Hatte-Elastik]. Der er ikke Tale om, at jeg i mindste Maade er generet af denne. Jeg mærker slet ikke, at jeg har den i Støvlen, og jeg kan altsaa fremlægge som Resultat, at jeg om Sommeren, naar jeg vil være meget „fin", er i Stand til at illudere med spraglede Skinneben, uden at nogen aner, at Paafuglen mangler Fødder, samt at jeg om Vinteren har en virkelig praktisk Nytte af disse indvendige „Gamascher", nemlig derved, at de danner et fortrinligt Hold paa Underbenklæderne. — Som bekendt er det altid Strømpefødderne, som bliver snavsede, hullede og som skal stoppes. Skaftet er der derimod næsten aldrig noget i Vejen med. Set fra denne *økonomiske* — tids- og vadskbesparende — Side, kan jeg altsaa ogsaa anbefale disse „Gamascher" paa det kraftigste. Blot vil jeg gøre opmærksom paa, at det er praktisk at lade Skaftet standse ved Fodroden. Saa udelukkes al Tale om Slid paa „Hælen". Ens egen hærdede Hud danner jo den bedste og billigste Hæl. Tillige vil jeg fremhæve, at det er nødvendigt at lade Remmen være rigelig lang, saa der ingen Mulighed er for, at den kan komme til at stramme. Den maa helst ogsaa være elastisk (som Prøven) og den maa paasys saaledes, at dens Stilling bliver midt under Svangen. Kommer den under Hælen, slides den for hurtigt. Undskyld, at jeg har dvælet saa længe ved disse Ubetydelig-

heder, men jeg tænker mig, at andre maaske finder paa at spørge Dem om det samme, og saa maa de gærne henvise til mine Resultater. Forøvrigt beder jeg Dem være overbevist om, at jeg om Sommeren kun meget ugærne iførér mig Støvler og „Paafugleben“. Jeg befinder mig naturligvis bedst i Sandaler, som jeg ogsaa om Vinteren bruger inden Døre . . .“

* *
*

L u f t - N a t d r a g t e n opstaar ganske simpelt derved, at man ligger i sin Seng uden at være iført den sædvanlige Skjorte eller Chemise, saa lidt som noget andet Nattøj. Man kan altsaa kalde det for at tage Senge-Luftbad. Naar man vænner sig dertil om Sommeren, vil man finde det saa behageligt, at man selv i stræng Vinterkulde og med aabne Sovekammervinduer dog ikke kan bekvemme sig til at ligge med Klæder paa i Sengen. Det er en Selvfølge, at man, naar det er koldt, kun skal lade Hovedet rage frem af Sengetøjet.

Det er en Mode, der er meget udbredt blandt alle Tilhængere af Luftbadevæsenet, men egentlig ny kan den ikke kaldes, da den var ganske almindelig i fordums Dage. Paa gamle historiske Malerier kan man se selv Konger og andre fine Folk ligge eller sidde nøgen i deres Himmelseng og lade sig opvarte af deres Kammerherrer og Kammertjenere. Man troede tidligere, at det var de paagældende Malere, der havde gjort sig skyldig i kunstneriske Friheder, men den nyeste Tids kulturhistoriske Undersøgelser har godtgjort, at Billederne taler Sandhed. Altsaa et nyt Eksempel paa en god, gammel, men glemt Skik, som atter optages af Nutidens mere bevidste Hygiejnikere.

Mens Talen er om Sengelejet, vil jeg gærne benytte Lejligheden til at imødegaa de forkerte Opfattelser, der gør sig gældende med Hensyn til den Stilling, man helst skal indtage under Søvnen. Det angives f. Eks. at være det eneste rigtige altid at ligge udstrakt *paa Ryggen* med strakte Arme

og spredte Ben og samtidig læres det, hvad der i og for sig er rigtigt nok, at det er sundest at ligge uden Underdyne paa haarde eller dog faste Madratser. Dette Rygleje strider imidlertid imod, hvad Fysiologien lærer os. Et normalt, velbygget Menneskelegeme vil nemlig i saa Tilfælde kun hvile paa Nakken, Skulderbladene, Sædet, Læggene og Hælene. De mellemliggende Partier, navnlig den nederste Del af Ryggen og hele Lænden, vil svæve frit og kan kun ved delvis Muskelspænding holdes i denne Stilling. Følgen heraf vil blive Træthed eller endog Smærte over Lænderne. En anden Sag er det, dersom man ligger paa en Underdyne eller et andet blødt og eftergivende Underlag, der kan give hele Rygfladen Understøttelse. Dog har Erfaringen lært, at Søvn i denne Stilling hos mange Mennesker er ledsaget af Snorken, urolige Drømme og Mareridt. Skraamadrats er her som i alle andre Stillinger unødvendig for Raske, ja ofte ligefrem skadelig. Man maa hellere nøjes med en ganske tynd Hovedpude. I Side-Liggestillinger kan man da lægge den dobbelt eller anbringe den nederste Haand og Underarm under den.

I Lejet *paa højre Side,* med Benene mer eller mindre optrukne, fungerer Hjærtet frit. Passagen af Fordøjelseskanalens Indhold foregaar bekvemt og Leveren indtager en gunstig Stilling. Derimod kan Tarmene forskydes lidt, hvilket dog let forhindres, naar man vænner sig til at anbringe den venstre Haand under Kroppen, lige ovenfor højre Hofte, noget adskillige Personer gør ganske instinktmæssig.

Ligger man *paa venstre Side,* hviler Leveren paa de andre Indvolde, Hjærtet arbejder ikke saa frit og man hører temmelig tydelig Hjærteslaget, hvad der kan forurolige nervøse Personer.

Lejet *paa Maven* med Hovedet hvilende paa de korslagte Arme, paa den ene Haand eller paa begge Hænderne, er meget behageligt og sundt for Folk med stærk Brystkasse og kraftig Bugmuskulatur. Er man nødt til at sove paa det bare, haarde Gulv og uden mindste Hovedpude, er det overhovedet den eneste Stilling, hvori man i Længden kan

finde Hvile og slippe for at være som „radbrækket" bagefter. Lejet paa Gulvet har den Fordel, at der er Plads nok til at strække den højre Arm ud i Kroppens Forlængelse og hvile Hovedet med højre Kind mod Overarmen.

Foruden disse 4 Hovedformer er der et Antal Mellemstillinger, hvoraf flere er meget heldige, f. Eks. halvt paa højre Side, halvt paa Forsiden, med den højre Arm bagved Kroppen.

Spørges der nu om, hvilken Stilling der bør vælges, maa Svaret lyde: dem allesammen. Svage og nervøse Personer bør dog vistnok foretrække at ligge den meste Tid paa højre Side. Raske Mennesker kan skifte Stilling i Halvsøvne, eller endog ganske mekanisk i Søvne. Andre er vaagne nogle Sekunder og finder fornyet Hvile ved at vende sig om paa den anden Side, eller ved at strække Benene, naar de forud har indtaget en krumbøjet Stilling. Naar man ligger paa Ryggen og Underlaget er fast, bør man anbringe den ene Underarm og Haand under Kroppen, saa at det Hulrum, som Ryggens Svajning danner, udfyldes.

At ligge i en og samme Stilling altid bevirker, at den harmoniske Vækst af Legemets Celler forstyrres, idet Safterne da fortrinsvis ophobes i de underst liggende Partier. Det er derfor baade det fysiologisk rigtigste og det mest praktiske for Opnaaelsen af en sund og behagelig Hvile, at veksle med de forskellige Stillinger.

Luft- og Solbade for Arbejderstanden.

(„Socialdemokraten" 6. og 7. Juli 1906.)

Hvad jeg her meddeler, har jeg fortalt adskillige Friluftsarbejdere, og ikke faa har skrevet sig det bag Øret. Men det vil rigtignok batte noget mere, dersom „Social-

Demokraten" med sine Hundredtusinder Læsere giver Plads for mine Betragtninger.

Begrebet *Gigt* er i det danske Sprog et Pulterkammer, der rummer en Mængde helt forskelligartede, legemlige Smerter. Populært kan man skelne mellem to Hovedgrupper, „Fattigmandsgigtene" og „Rigmandsgigtene". Den sidste Slags, der i Reglen skyldes for megen god Mad og Drikke, i Forbindelse med for lidt Legemsarbejde, kan vi se bort fra her. I Modsætning hertil kommer „Fattigmandsgigtene" af strængt legemligt Arbejde under uheldige Forhold. Nu er det jo sørgeligt nok, at en Del af disse Ulemper ikke foreløbig kan afhjælpes. Men heldigvis er den allerhyppigste Hovedaarsag til Gigten i Virkeligheden let at fjærne, og i Stedet for at fordre Udgifter, vil det endda give Anledning til betydelig økonomisk Vinding. Jeg tænker paa den mangelfulde, eller rettere sagt *forkerte* Hudpleje. Naar Folk pakker sig ind i altfor meget Tøj, er det jo, fordi de derved tror at beskytte og hæge om Huden, mens de i Virkeligheden forkæler, ja forkrøbler den.

Man har alle Dage været enige om, at det værste, der kan hænde et Menneske, er at det glemmer at trække Vejret. Sandheden er imidlertid, at de fleste har glemt det halvvejs, og det er Aarsagen til en Masse legemlig og sjælelig Lidelse. De fleste aner næppe, at Aandedrættet skal foregaa ikke alene ved Lungerne, men ogsaa gennem Huden paa hele Legemet. Men naar Huden er dækket af 4 à 7 Lag Klæder, der er omtrent lufttætte af Fedt og Sved, saa kvæles denne Del af Aandedrættet selvfølgelig ganske, og saa gaar det efterhaanden ned ad Bakke med Helbredet og Humøret. Jeg vil nu foreslaa at alle, der har legemligt Arbejde i fri Luft, saasom Murere, Tømrere og Murarbejdsmænd, Brolæggere og Jordarbejdere, Have- og Markarbejdere, Fiskere og Søfolk i de varmere Aarstider under deres Arbejde kun er iført Lærredsbukser (enten opkiltrede til Knæene eller afskaarne over Knæet), Straahat eller hvid Kasket og Træsko eller Lædersko. Dette vil medføre følgende *Fordele* (senere skal Ulemperne derved

omtales): *Direkte Pengebesparelse.* Af den sædvanlige Arbejdsdragt vil man helt spare den tykke Uld-Undertrøje og Underbukserne, Strømperne samt Arbejdsblusen, mens der ikke vil slides synderligt paa Lærredsskjorten og Vesten, da disse to Beklædningsgenstande i Arbejdstiden hænges ved Siden af Overtrøjen og kun bruges, naar man begiver sig til og fra Arbejdsstedet og saa maaske under Maaltiderne. Det samme gælder om Overtræksbukserne, dersom man under Arbejdet bruger korte Lærreds-Knæbukser. Nøjes man derimod med at kiltre sine lange Lærredsbukser op, saa smøger man dem selvfølgelig blot ned igen, naar det er Fyraften og sparer altsaa ganske Overtræksbukser. Det er en Selvfølge, at de ved enkelte Arbejder nødvendige Læderbeskyttere anbringes paa den nøgne Krop, hvad man hurtigt vænner sig til.

Den anden Konto, hvorpaa man direkte vil spare, er Drikkevarer. Naar man arbejder tildels upaaklædt, vil Hudens Funktioner komme i Orden, og som en Følge deraf vil man ikke føle sig trykket, selv om Vejret er nok saa varmt, og man bliver ikke tørstig. Den, der arbejder i tykt Uldundertøj med flere tætte Lag Tøj ovenover, vil derimod *enten* føle en næsten uudholdelig trykkende Hede *eller* — hvis hans Hudporer ikke er tilstoppede — svede ganske skrækkeligt. I begge Tilfælde føles en ulidelig Tørst, der uopholdelig forlanger at blive slukket. Forsøger man at gøre dette med bajersk Øl, kan det løbe højt op en lang, varm Dag, og man bliver som bekendt blot mere slimet i Halsen og tørstende af at drikke Øl. Og det allerværste er, at naar den gennemsvedte Mand sætter sig hen og spiser uden først at faa Bad og Aftørring — hvad der jo ikke er Tid og Lejlighed til —, saa skal og maa han før eller senere blive plaget af Gigt.

Desuden vil der kunne paavises en *indirekte Besparelse.* De gamle Grækere var saa sunde og smukke, ikke fordi de gjorde Gymnastik og drev Sport — det gør man jo ogsaa nutildags —, men fordi de udførte disse legemlige „Arbejder" uden Tøj paa. Naturlægen *Arnold Rikli*, der for

nogle Dage siden døde i en høj Alder, opdagede i 1856, at man kunde helbrede en Mængde sygelige Tilstande ved at spadsere og opholde sig nogen i fri Luft og Solskin. I de siden da forløbne Aar har en Masse Mennesker genvunden deres Helse paa hans atmosfæriske Kuranstalt *Veldes* i Oberkrain (Østrig). Men først i den seneste Tid havde han den Tilfredsstillelse, at Videnskabsmændene rundt om i Verden begyndte at indrømme, at Lys- og Luftbade dog vist maatte anerkendes som et af de vigtigste Midler til Helbredelse og Forebyggelse af Sygdomme.

Hidtil har disse Bade nærmest været forbeholdt Folk, der har Tid og Penge nok, eller de er skænket bort som Almisse til Lidende. Mange har forsøgt at indbilde Folk, at saadanne Bade duede ikke, medmindre de var kunstigt indrettede og forbundne med dyre Apparater — selvfølgelig dels for at slaa Mønt deraf, dels for at imødekomme Publikums eget Forlangende om Hokuspokus. Dette er imidlertid ganske meningsløst. Lys og Luft bør være gratis for alle.

Naar jeg vil have Friluftsarbejderne til at smide det meste af deres Paaklædning, saa vil det sige, at de i mindst det halve Aar skal tage adskillige Timers Luft- eller Solbad daglig. Det vil styrke deres Helbred, forøge Livskraften, og selve Arbejdet vil føles meget mindre besværligt. De vil ogsaa spare Penge til Medicin og selv om de er i en Sygekasse, vil der dog tjenes mere ved at gaa paa Arbejde end ved at ligge i Sengen.

Gnider man sig med en eller anden Salve, kan den derved frembragte Varme nok jage et enkelt Gigt-Anfald bort, men da Aarsagen ikke er fjærnet, kommer det snart igen og er for hver Gang sejgere at faa Bugt med. Solens Straaler kan derimod baade læge det enkelte Tilfælde, og — hvad der er det vigtigste — ved jævnligt Luft- og Solbad bliver Stofskiftet meget kraftigere, Blodet meget bedre og mørkere, Humøret derimod lysere, og Huden bliver hærdet, hvorved fremtidige Gigtanfald forebygges.

At Hud er hærdet, betyder ikke, at den er haard, men

at den kan taale alle Luftens, Vandets og Lysets Paavirkninger, saaledes at disse ikke svækker Legemet, men tværtimod i høj Grad forøger Livsenergien.

Fremdeles vil Sol og Vind rense alle Hudens Millioner af Porer, hvorved det stakkels, overkultiverede Menneske genvinder den tabte Evne til at kunne drage Aande dybt og uhindret ogsaa gennem Huden.

Det var Fordelene.

Saa kommer Ulemperne; men de er enten *indbildte* eller kun *foreløbige,* det vil sige, de forsvinder i Løbet af en Ugestid. Den værste Hindring, jeg kan tænke mig, vilde være den, at en Politibetjent af misforstaaede Anstændighedshensyn skulde finde paa at notere en Foregangsmand paa dette Omraade. De højere Politiinstancer ser imidlertid fornuftigere paa saadanne Ting, saa den altfor ivrige Betjent vilde næppe faa megen Fornøjelse deraf.

En Kendsgerning er det, at f. Eks. Bryderkæmperne i de københavnske Cirkus har lige saa lidt Tøj paa. Og der er mindst to Omstændigheder, der her taler til Gunst for Arbejderne. Disse vil gøre det af økonomiske og hygiejniske, i enhver Henseende moralske Grunde, hvad der ikke absolut kan siges om Bryderne. Dernæst vil Arbejderne efter kort Tids Forløb blive saa solbrændte, altsaa saa smukt broncefarvede paa Kroppen, saa det vil se ud, som om de var iført brune Trøjer.

Den Indvending kunde ogsaa tænkes, at man nu ikke er beskyttet mod det Snavs og Støv, som Tøjet ellers tager af for. Men dette Snavs kan nemt afstrigles i tør Tilstand med Hænderne, hvis man ikke har Tid og Lejlighed til at vaske sig straks efter Fyraften; og selv om det blev siddende, var det ikke en Hundrededel saa farligt som det giftige Smuds, der udskilles fra Kroppen og sætter sig fast under den tætte, svedige Uldtrøje, hvorfra det atter kan opsuges gennem Huden og fordærve Blodet og alle Organismens Væv, medens de udsvedte Giftstoffer straks uskadeliggøres, naar Solstraalerne faar Lov til at paavirke dem, ligesom alle tilfældigt forekommende Baciller dræbes.

Paa tilsvarende Maade er det ogsaa kun tilsyneladende, at man er bedre beskyttet mod Saar og Rifter, naar man har Tøj paa. Naar Solen skinner paa et frisk Saar, gaar der langt vanskeligere Betændelse deri, end dersom det befinder sig under et smudsigt og bacillebefængt Klædningsstykke. Og det er en bekendt Sag, at Beskadigelser læges utroligt hurtigt hos Folk, hvis Hud og Blod er sunde, og dertil er Solbad det bedste Middel. Desuden vil en skør og ømfindtlig Hud snart blive stærk, smidig og elastisk, altsaa mindre modtagelig for ublid Medfart.

For Begyndere, der ikke er særlig haardføre, maa det anbefales at gaa gradvis frem, f. Eks. nøjes med ½ Times Solpaavirkning den første Dag og saa efterhaanden udstrække Tiden til hele Arbejdsdagen. Saa kan man næsten ganske undgaa at blive generet af Vabler, Mathed og Kløe i Huden om Natten, hvad der ellers vilde gøre den første Ugestid noget ubehagelig. Selv om den gamle Hud bliver rød og skaller af, kommer der hurtig ny, brun Hud i Stedet, som saa er i Stand til at taale saa megen Sol det skal være.

Det dummeste, man kan gøre som Overgang, er at lægge Uldtrøjen og beholde Skjorten paa. Man bliver lettere forkølet med Skjorte alene end helt nøgen, og arbejder man sig svedt, saa er det meget farligere at være iført vaadt Lærred end vaad Uldtrøje. Det bedste er og bliver *ingen Ting* paa, naar Temperaturen ellers tillader det. Saa fordamper Hududdunstningerne uden at fortætte sig som Sved, og Solens lægende og styrkende Straaler kan frit trænge langt ind i Legemet, medens de er ude af Stand til at gaa gennem Skjortens Stof.

I Regnvejr er det — i al Fald om Sommeren — ogsaa behageligere og mindre sundhedsfarligt at være nøgen end at have Tøj paa.

Til Slut følgende:

Tro ikke, at dette er skrevet af en stuelærd Theoretiker. Nej, jeg har arbejdet adskillige Aar paa Landet (Høstarbejde i stærk Hede), ogsaa som Lastdrager i Amerika og

4 Aar som Murarbejdsmand, Murer og Montør her i København, for ikke at tale om mine 30 Aars Sportsarbejde. Under alle disse Forhold har jeg prøvet at arbejde saavel i Paaklædning som tildels uden Tøj paa, saa det er mine egne praktiske Erfaringer, der ligger til Grund for det ovenfor anførte.

Luftbade og Solbade.

Et Kapitel af „Sommerbogen" 1906.

Frisk Indaandingsluft er den vigtigste Kilde til Sundhed, Arbejdsdygtighed og Velbefindende. Luften er i det Hele taget det uundværligste af alle de Goder, Naturen skænker os. Vi kan undvære de andre Livsbetingelser, saasom Mad og Drikke, Legemsbevægelse og Hvile, i forholdsvis lange Tidsrum, medens vi er sikre paa at dø, dersom vi kommer til at mangle Luft blot i faa Minutter. I Sommerbogens andre Afsnit vil man finde Anvisning til at skaffe sig frisk Luft til *indvendig* Brug, og det paa de bedste, nemmeste, billigste og fornøjeligste Maader, medens der her i dette Afsnit skal omtales et andet, meget virksomt Middel til Fremme af Sundhed, Velvære og Livslyst, nemlig Luft til *udvendig* Brug.

Naar Titlen lyder paa Luftbade og Solbade, skal dermed være sagt, at de Luftbade, der tages i Solskin, er de bedste. Sollyset dræber Bakterier og uskadeliggør de Giftstoffer, der fra Kroppens Indre udskilles paa Hudens Overflade, og naar Solens Straaler faar Lov til at gennemtrænge vor Hud, saa bliver vort Stofskifte kraftigere, vort Blod bedre og mørkere, vort Humør i tilsvarende Grad lysere. Man maa ikke vente her at finde nogen Beskrivelse af Solbade paa kunstigt indrettede Lejer, med Tildækning af

grønne Blade eller Pakning i Tæpper, lige saa lidt som man vil faa Oplysning om de dyre elektriske Lysbade. Den Slags Bade findes i en Mængde Afarter rundt om paa Sanatorier og Kliniker, beregnede paa Folk med visse Sygdomme eller indrettede for at imødekomme den Fordring, som en stor Del af Publikum stiller: nemlig, at en Ting maa være rigtig indviklet og kostbar, for at man skal tro, at den kan gøre Gavn. Navnlig den tyske Bogverden er rig paa Værker, der mer eller mindre populært beskriver saadanne Badeindretninger, og altid skelnes der skarpt mellem Luftbade, Solbade og Lysbade, ja nogle inddeler endda Luftbadene i Hel-, Halv- og Del-Luftbade og atter den sidste Gruppe i Underafdelinger! Man kan naturligvis med en vis Ret sige, at Luftbadet virker oplivende ved *Afkøling*, Solbadet derimod ved *Opvarmning*. For Folk, der gaar uden om alle de kunstige Indretninger, vil det dog i Praksis vise sig, at det er en og samme Badeform, kun lidt forskellig efter Omstændighederne. Men naar en tysk Videnskabsmand tager Solbad, og der kommer en tæt Sky for Solen, saa bliver det pludselig et Luftbad. Begynder Videnskabsmanden at fryse, og tager han Benklæderne paa, bliver det et Halvluftbad, der imidlertid som ved et Trylleslag forandrer sig til et Halvsolbad, dersom Skyen er dreven over, inden Manden faar Tid til at afføre sig Benklæderne, efter hvilken Handling han med Velbehag kan fastslaa, at han atter befinder sig i et regelret Solbad!

Bogens Titel er *Sommerbogen*. Holder man sig imidlertid indenfor de Grænser, som Almanaken sætter, saa er den danske Sommer altfor kort og ofte altfor kold. Man bør derfor udvide Omraadet for Begrebet „Sommer" saa meget som muligt. Endog midt om Vinteren kan man skabe sig en Stump Sommer, naar det blot er klart Solskin, og man ellers bærer sig rigtig ad. Det er bedrøveligt at tænke paa de Masser af „Sommervejr" og Solskin, der nu gaar til Spilde, men som kunde være til uendelig Gavn for den lidende Menneskehed, dersom den forstod at inddele og benytte Tiden paa fornuftig Maade. I den mørke Aars-



Gymnastik (Aandedrætsøvelser) i Luftbadedragt ved en Kommuneskole i Breslau.

tid burde i det hele taget Arbejdstiden for alle Indendørs-Arbejdere fuldstændig omlægges, saaledes at Fritiden faldt i de lysere Timer midt paa Dagen. Det er en stor Fejl, at de fleste Sanatorier, der anvender naturlige Solbade og atmosfæriske Kure, kun har aabent i de 4—5 varmeste Maaneder af Aaret. Herved bibringes der Publikum en helt forkert Opfattelse. Vintersolbade er netop de allerbehageligste, da Varmen ikke er trykkende, og de nyttigste, fordi de paa den Aarstid allermest tiltrænges.

Et Luftbad, hvor Blæsten har frit Spillerum, paavirker og hærder selvfølgelig Huden i højere Grad end et Bad i stille Luft. Dog tror jeg, at mange overvurderer Vindens „massagegivende" Evne. Den simpleste og nemmeste Maade at tage Luftbad paa, er og bliver at bevæge sig afklædt i Sovekamret. Men ligesom der ikke er noget forfriskende ved at bade i Opvaskevand, saaledes bør det ikke hedde Luftbad, medmindre Luften i Værelset er frisk, og det rent bortset fra det skadelige og uappetitlige i at *indaande* fordærvet Luft. Derfor er det kun Begyndere, der har Lov til at tage deres Luftbad for lukkede Vinduer, og det endda kun under den Forudsætning, at der har været aabent Vindue den øvrige Tid af Døgnet. Udfører man nogle Legemsbevægelser, især Hudgnidningsøvelser, vil man snart føle Trang til at aabne Vinduerne mer og mer, ja man vil efterhaanden finde det nødvendigt — i al Fald i de varmere Aarstider — at aabne ogsaa Døren, for at der kan blive saa megen Luftbevægelse, at man ikke kommer i Sved, hvad der vilde være uheldigt i et Tilfælde som det foreliggende, hvor Luftbadet ikke antages at blive efterfulgt af Vandbad. Der er mange, der har en ligefrem sygelig Angst for Gennemtræk. Men under Bestræbelserne for at undgaa de frygtede Virkninger, bærer man sig helt forkert ad. Jo mere man fyrer i Kakkelovnen, og jo tættere man lukker sig inde, desto skadeligere er Trækken, naar den trods al Forsigtighed kommer ind af en lille Aabning. Det er den store Forskel paa Varmegraden ude og inde, der frembringer Trækken. Den kolde Luft kan altid slippe

ind af et Nøglehul eller en Sprække, og naar en saadan tynd, kold Straale træffer et enkelt Sted paa et ømfindtligt Menneskelegeme, saa bliver Forkølelse og Reumatisme let Følgen deraf. Derfor bør man netop under Luftbadet lukke saa meget op som mulig, saa der ikke bliver synderlig Forskel paa den indvendige og den udvendige Lufts Varmegrad. Lad det blot blæse ind ad store Aabninger. Blæst er ikke Træk og kan aldrig blive farlig, naar man blot holder sig i Aande ved Hjælp af Hudgnidningsøvelser. At man ikke kommer i Sved ved stærk Legemsbevægelse behøver ikke altid at være et Tegn paa forsømt Hudpleje og tilstoppede Hudporer. Er man nøgen, og er Luften i Bevægelse, kølig eller godt tør, saa fortætter Uddunstningerne sig ikke som Sved, men kan i stor Mængde „udaandes" i luftformig Tilstand fra hele Legemets Overflade. Denne stærke Fordampning kan ligefrem iagttages med blotte Øjne, naar man f. Eks. i kold Luft og Solskin stiller sig mod en solbelyst Flade og betragter Omridset af sit Skyggebillede. Man ser da Skyggen af Dampene uafbrudt og hurtig stige tilvejrs som urolige Flammer. Det er Kulsyre, Vanddampe og en Mængde forskellige giftige Stoffer, som Huden paa den Maade udaander, mendens den ogsaa er i Stand til at opsuge, altsaa indaande, lidt af Luftens Ilt. Enhver vil kunne forstaa, at naar dette Hudaandedræt kvæles af Snavs og af talrige tætte Lag Tøj, saa forstyrres Stofskiftet og Sundheden rokkes. Derimod viser det sig, at en Hud, der aander uhindret og dybt gennem rene Porer, og som er opøvet ved Luftbad, Solbad og anden Hudgymnastik, den har en særlig Evne til at rense og forbedre Blodet — og sundt Blod er Grundlaget for en levedygtig og modstandskraftig Organisme. Videnskaben har paavist, at veltrænede Blodlegemer med Lyst og Iver gaar løs paa indtrængende Sygdomsspirer og opæder dem. Og det er en bekendt Sag, at Saar og Beskadigelser læges utrolig hurtig hos Individer, hvis Hud og Blod er sunde. —

Baade for en Begynder og for en hærdet Luftbadende kan det være farligt at komme i Sved, dersom man ikke

sørger for Vandbad straks efter eller i det mindste for Aftørring og kraftig Gnidning. At fryse „tørt“ er langtfra saa farligt som at fryse i vaad Tilstand. Men ogsaa i den Henseende bærer Folk sig ofte forkert ad, idet de af Frygt for at komme til at fryse pakker sig ind i alt for meget tykt Tøj. Naar de saa bevæger sig raskt, bliver de straks svedt



Fra Vejlefjord Sanatorium, det første Sted, hvor Solbad anvendtes som Led i Tuberkulose-Kuren.

og kommer snart til at fryse paa en langt farligere Maade, idet det vaade Tøj, der er en ualmindelig god Varmeleder, bliver ved med at suge Varmen fra Legemet. Man kan ofte se svedende Cyclister sætte sig hen i Skyggen og drikke iskolde Bajere, eller Baldamer, der er lige saa ophedede, udhvile sig ved en Iskage. Saadan noget anser *jeg* for Selvmordsforsøg. Paa den anden Side er jeg ofte bleven beskyldt for grov Uforsigtighed, naar jeg tog Friluftsbad om Vinteren, hvad der i Virkeligheden er ganske ufarligt. Saa bagvendt er den gængse Opfattelse af disse

Forhold. Naar det er Solskin, kommer man ikke engang til at fryse, selv om det fryser, naar man blot holder sig i Læ af Vinden. Jeg har ved Juletid staaet nøgen i Timevis og skrevet op ad et Plankeværk ved Vejlefjordens Strand uden at føle det mindste Ubehag. Og det nytter ikke at indvende, at jeg mulig var saa hærdet, at Kulden ikke bed paa mig; thi den selv samme Dag sad jeg fuldt paaklædt og rystede af Kulde i Sanatoriets Spisesal, hvor der dog var 7 Graders Varme. Men *her* kunde Solens varmende Straaler ikke naa min Hud, deri laa Forskellen. Kolde Klæder bortsuger og stjæler Kroppens Varme, selv om de ikke er vaade, medens et nøgent Legeme i stille, tør Luft kun mister nogen Varme ved sin egen Udstraaling, derimod saa godt som intet ved Afledning, selv om Luftens Varmegrad er under 0. Tages fremdeles den Omstændighed i Betragtning, at Solens røde Varmestraaler ikke alene opvarmer den nøgne Hud, men borer sig varmende langt ind i Legemet, medens de derimod ikke er i Stand til at gennemtrænge Klædernes Lag, saa vil man forstaa, at det under visse Forhold er koldere at være paaklædt end nøgen om Vinteren.

Har man kun Sovekamret til Raadighed for Luftbad, bør man hertil vælge Lejlighedens lyseste Værelse i Stedet for at lade dette staa til Stads. Og væk med Gardiner og Persienner! Det kan være sparsomt nok endda med Solstraalerne. Under Luftbadet bør man som sagt bevæge sig eller udføre Legemsøvelser. Kun naar Solen skinner varmt, kan man holde sig i Ro og læse eller skrive (helst med mørke Briller for at beskytte Øjnene), men man bør nu og da skifte Stilling, for at Solen kan virke overalt. At ligge og dase i stærk Solhede gør dvask og ugidelig, saa der behøves et koldt Vandbad for at kvikke op bagefter. Man bliver søvnig — især i Begyndelsen — af langvarige Luft- og Solbade, hvorfor det er udmærket mod Søvnløshed. Af samme Aarsag kan det anbefales at ligge i Luftbadedragt, d. v. s. nøgen, i Sengen om Natten, hvilket ogsaa er overordentlig behageligt, naar man først er vant

dertil. Ved daglig at tage Luftbad befries man snart for den ubehagelige Upaaklædtheds-Fornemmelse, som Mennesker med ømfindtlig Hud har, naar de engang faar Tøjet af.

Sovekammer-Luftbadet kan selv Fattigfolk skaffe sig baade Morgen og Aften, hver Gang mindst i 5 Minutter. Har man Tid dertil, kan Luftbadet — i Modsætning til Vandbad — uden Fare udstrækkes i adskillige Timer. Luftbadet er den mildeste Form for Bad og passer derfor ofte godt for svage og nervøse Folk, der ikke taaler Vandbad, i al Fald ikke koldt. Og varmt Vand fordrer altid Ulejlighed og Udgift.

Navnlig naar Luftbadet er forbunden med Strigling af hele Hudens Overflade, kan det som *Renligheds- og Hærdningsforanstaltning* godt erstatte det daglige kolde Vandbad, der dog paa sin Side er uovertræffeligt som *Forfrisknings-middel.* Det Smuds, der i Døgnets Løb samler sig paa Kroppen, er mest Hudaffald, der lige saa godt kan fjærnes i tør Tilstand. Herom kan man overbevise sig ved forsøgsvis at staa paa en Glasplade, mens man strigler sig; der vil da snart samle sig et helt Lag paa Pladen.

For Byboere kan det ofte være vanskeligt at faa den Luft og Sol i Værelset, som de ønsker. En Læge i München fik nylig en Mulkt, fordi nogle kvindelige Genboere anmeldte, at han tog Luftbad for aabne Vinduer. Der stod dog udtrykkelig i Dommen, at han blev mulkteret for Uorden, *ikke* for Uanstændighed. — Man bør derfor flytte bort fra de snævre Gader, helst helt udenfor Byen; vor Tids udmærkede Samfærdselsmidler ophæver jo Afstandene.

I Mellemeuropa findes nu i de fleste Byer særlige Solbadeanstalter („Licht-Luftbäder“). Det er i Reglen blot et lille Jordstykke, besaaet med Græs, undertiden en Stump gammel Villahave, stedse omgivet af et højt Plankeværk og forsynet med Barre, Reck, Ringe og de uundværlige Haandvægte, naar det er flot udstyret tillige med en Keglebane. En saadan Anstalt kan være meget god, men det koster dog Tid og Penge at besøge den, og Luft og Sol

er nu engang noget, som ethvert Menneske har Krav paa at faa gratis. Badegæsterne paa disse Anstalter efter tysk Mønster bærer altfor store Benklæder. Maven og Underlivet trænger ogsaa til Luft og Lys. Paa Kvindeafdelingerne er de „Badende" næsten fuldt paaklædte, vistnok ikke saa meget af ægte Blufærdighed som for at skjule, hvor ufuldkomne og forsømte deres Legemer er.

Har man et Hus med fladt Tag, kan man lave sig et Solbad ved at anbringe nogle Skærme af Brædder, Sejldug eller lignende. Har man en nogenlunde stor Have, bør man ikke undlade at indrette et Stykke af den paa lignende Maade. Sysler man selv med Havearbejde, kan man lave Skærme til at flytte, saa man stadig kan staa i Skjul af dem og grave, men Rummet indenfor maa selvfølgelig ikke være saa snævert, at Solstraalerne lukkes ude (altsaa 4½ Alen i Firkant, naar Skærmene er 2½ à 3 Alen høje).

Helt ude paa Landet er den Slags kunstige Indretninger heldigvis overflødige. Her behøver man under Arbejdet i Have, Mark og Skov ikke at have andet Tøj paa end Lærreds-Knæbenklæder, Straahat og Sandaler (eller Træsko). Hvor vilde vore Landboere ikke blive smukke og raske, dersom de bar sig saaledes ad! Det strængeste Arbejde i den hedeste Sol vilde være behageligt og gaa som en Leg, og den kære Pengepung vilde oven i Købet spares for mange unødvendige Udgifter. Nu gaar de i Høstens Tid med tykke Uldtrøjer og Underbukser, derover svær Lærredsskjorte, Benklæder og Vest, paa Fødderne tykke Uldstrømper og tunge Læderstøvler eller Træsko. Enten lider de under trykkende Varme, eller de sveder forfærdeligt, og hver Gang de kommer til Grøften for Enden af Ageren, tager de Lerdunken og tyller en Masse Øl i sig, hvad der blot gør Ondt værre. Hvor grim og forsømt de fleste Landboeres Hud er, det har jeg ofte iagttaget, naar hele Kompagnier Soldater tog Søbad. Der kunde være mange muskuløse Skikkelser med næsten dadelfri Holdning mellem dem, og Ansigterne kunde være solbrændte og sunde. Men

Huden paa hele det øvrige Legeme havde, forinden Badet, hos dem alle den usunde, hvidgraa Farve, som kendetegner de Maddiker, man finder, naar man vælter en stor Sten ud af sit Leje. Og selv om den ømfindtlige „Gaasehud" efter Badet kunde være renvasket, beholdt den dog et urent Udseende paa Grund af de mange sorte Prikker, røde Knaster, gule Pletter og grønne Skjolde paa en blaalig Grund. Gennemsnitskøbenhavnerens Hud er maaske nok lige saa slem, men det kan bedre undskyldes. Landboerne



Ældre Gymnastikere i et Luftbad ved St. Gallen.

har nemlig en rentud misundelsesværdig nem Adgang til den friskeste Luft og det dejligste Solbad i Guds frie Natur. Men desværre skønner de i Reglen ikke mere derpaa, end Bagerbørn paa Hvedebrød.

Hvor smuk var saa ikke den Hud, som de gamle Grækere skaffede sig ved deres Gymnastik, d. v. s. Legemsøvelser udført uden Paaklædning i fri Luft under Solens Glød. Dens Farve var ensartet gyldenbrun som Bronce, og den var blød som Atlask at føle paa, men alligevel hærdet. At Hud er hærdet, betyder altsaa ikke, at den er haard, men at den har Evne til at indstille sig efter og taale alle Luftens forskellige varme og kolde, tørre og

fugtige, mekaniske, kemiske og elektriske Paavirkninger, saa at disse, i Stedet for at skade og svække Legemet, netop i høj Grad forøger Livskraften og Livsenergien. Mens Huden paa Haandens Inderside og Fodens Underflade bliver haard og hornet ved Slid og Gnidning, saa har Huden paa det øvrige Legeme den modsatte Ejendommelighed, idet den bliver blødere, jo mere den gnides og udsættes for Sol og Vind. Der er intet i Vejen for, at vi Nordboere kan faa en lige saa stærk, sund og smuk Hud som de gamle Grækere, naar vi blot giver den en lignende Behandling. Og det kan, som paavist, ske uden Spild af Tid og Penge.

Ogsaa vore Idrætsmænd burde i langt højere Grad end hidtil nøjes med Luftbadedragt under deres Øvelser, i al Fald kun bære korte Knæbenklæder og saa det Fodtøj, som den særlige Idræt (f. Eks. Fodløb eller Roning) kræver. Det vilde være sundere, nemmere og billigere, og efterhaanden som Folk derved fik Øje for Legemsskønhed og anvendte sin Forstaaelse, vilde det ogsaa afgive et smukkere Skue. Hvor meget unødvendigt Tøj slæber vore Turister ikke rundt med paa deres Fodture? Hvor mange friske Solbade kunde Lystsejlerne ikke faa, naar de aflagde deres Sweaters og Stortrøjer? Selv om Vinteren behøver en Idrætsmand ingen varmende Paaklædning, naar blot Solen skinner. Jeg har, kun iført Støvler, løbet ½ Time oppe paa et snedækt Bjærg, mens Varmemaaleren viste 15 Gr. Celsius under 0. Og jeg følte saa lidt til Kulden, at jeg er overbevist om, at ethvert rask og rørigt Menneske kunde gøre det samme. Jeg har ogsaa flere Gange i Vinter — i stærk Blæst men Solskin — klædt mig af midt paa Eremitagesletten og taget en Løbetur (det kan man gøre ugenert, da man i en halv Mils Afstand kan se, om der kommer Nogen).

Naar man har hærdet Huden ved dagligt Luftbad med Gnidningsøvelser inden Døre, saa behøver man ikke at være bange for at udsætte den for stærkt og langvarigt Solskin, naar Lejlighed gives. En med Solskin uvant Hud vil dog blive rød, smerte et Par Dage og skalle af, og Vedkommende vil maaske faa nogen Feber. Men selv i

et saadant mindre heldigt Tilfælde vil den nye Hud blive smuk brun og mere modstandsdygtig end den gamle. For at prøve, om der var nogen Fare ved overdreven og pludselig Solbrændthed, lod jeg mig i Marts Maaned bogstavelig stege i en hel Time af det stærke elektriske Apparat paa Finsens Lysinstitut. Jeg kunde lugte, hvorledes Huden brændtes, og jeg fik smaa Blærer over hele Kroppen. Det sved et Par Dage, hvorefter Huden skallede af i Smaastykker. Men nogensomhelst Sygdomsfornemmelse havde jeg ikke.

At tage Luftbad i Regnvejr kan i den varme Aarstid være meget forfriskende. Derimod skal man være forsigtig i Taage.

Mennesket er en Luft- og Lysskabning. Der er Folk, der mener, at alle legemlige og sjælelige Lidelser vilde forsvinde, dersom Mennesket vendte tilbage til Naturtilstanden. Dette lader sig nu engang ikke gøre; men hvis nogen efter Læsningen heraf vil søge at komme Idealet lidt nærmere, saa er Hensigten hermed opnaaet.

Luftbadeanstalter.

(„Vort Land“ 17. Juli 1906).

Højstærede Hr. Vidi!

I Deres lille Artikel i Gaar om „Solbadene“ gør De mig den Ære at nævne mig som den, der interesserer sig for at faa den Slags Badeanstalter indførte her i Landet.

Her ved København kender man jo foreløbig kun det Solbad, der tages paa en Søbadeanstalt, eller til Nød paa Taget af en Villa.

Solbadet paa Sundets Badeanstalter har den Fordel, at man kan faa en Dukkert eller svømme i det mer eller min-

dre friske Saltvand. Men der er ellers mange Ulemper og Mangler. Der er meget daarlig Plads, kun faa — ovenikøbet snavsede — Køjer at ligge paa, ingen Stole og Borde, hvor man kunde sidde og skrive eller udføre andet Arbejde, ingen bløde Græsplæner at hvile paa eller grønne Træer at kigge op i. Saasnart det blæser lidt, er der kolde Trækvinde allevegne, og Solens Refleks fra Vandet kan i



Fra Luftbadet i Klotzsche-Königswald ved Dresden.

Længden være skadelig for Øjnene. Den i mine Øjne mindste Mangel — men for rigtige Københavnere vistnok den allerværste — er, at der ingen Restaurant findes paa selve Badeanstalten.

Naar De, Hr. Vidi, skrev, at jeg gerne vilde erhverve eller leje en gammel Have til saadant Brug, beror det paa en lille Misforstaaelse. Jeg vil ikke binde mig til nogen fast Virksomhed; men jeg vil gerne bistaa med Raad og Daad, dersom Nogen vil realisere Idéen. Jeg er over-

bevist om, at det vilde blive til Gavn og Glæde for Mange. Og hvorfor skulde det ikke hos os kunne blive ligesaa rentabelt et Foretagende som overalt i Tyskland, Schweiz og Østrig?

En gammel Villahave *indenfor* Byens Omraade, f. Eks. paa Frederiksberg eller Østerbro, vilde egne sig bedst. Den maatte nemlig ikke ligge længere borte, end at Folk uden synderlig Tidsspilde kunde komme herhen. Saa kunde f. Eks. alle de Mennesker, der har Læse-, Skrive- eller Regnearbejde for dem selv eller paa egen Haand,



Fra Dameafdelingen i Luftbadet ved Klotzsche-Königswald.

sidde her i Luft- og Solbadet den halve Dag, om de vilde, og besørge deres Arbejde, i Stedet for at svede paa et lummert Værelse, i generende Paaklædning.

Jeg skal netop i den nærmeste Fremtid (19de Juli—4de Aug.) ned og besøge et Par saadanne Bade i Tyskland. Jeg bliver hvert Sted en Ugestid og giver gratis Undervisning i „Mit System" til Lærere. Den Anstalt, der nærmest vilde kunne tjene som Mønster for os, er den i Frankfurt a. M., der aabnedes for ganske kort Tid siden. Den ligger nemlig i selve Byen, mens de fleste ellers ligger i Skov- eller Fjældpartier tæt ved Storbyerne.

Formanden for den derværende „Müller-Verein" sendte mig netop idag en Beskrivelse af dette nye Luft- og Sol-

bad. Jeg anfører nedenfor lidt heraf — men forbeholder mig altsaa ved min Hjemkomst at give en detailleret Besked til den, der eventuelt vil oprette noget Lignende i København (eller Odense, Aarhus, Aalborg etc.).

Det er en gammel Have, der er bleven indhegnet af et stort Plankeværk. Den Side, der vender mod beboede Huse, er yderligere skærmet af en meget høj Sejldugsvæg, der har overtaget Figenbladenes Funktion (som min Hjemmelsmand skriver). Entreen er 30 Pfennig. Der er en smuk Restaurationsbygning, lange Haller til Omklædning samt Garderober, talrige Vandbadeindretninger og Doucher, Lysthuse, hvor man kan spise medbragt Mad, alle Slags Gymnastikapparater og Sportsrekvisiter, Liggestole og Køjer, Borde og Bænke. I Midten en stor Græsplæne, omgivet af en Sports-Løbebane.

Et Parti af Haven har sin oprindelige Skikkelse, med store Løvtræer, Frugttræer og Buske. Her findes ogsaa Borde og Stole for dem, der vil opholde sig i Skyggen (i meget stærk Hede er Luftbad uden Sol baade sundt og behageligt).

Damerne har deres særlige Afdeling.

Deres ærbødige

J. P. Müller.

Ovenstaaende kan i Januar 1907 suppleres med den Oplysning, at København nu snart vil faa sit første tidssvarende, offentlige Luftbad, idet Gymnastikdirektør, Premierløjtnant *K. V. Høyer* den 1. Maj aabner en saadan Anstalt, beliggende nedenfor Viadukten ved Svanemøllen. Det er jo noget langt borte fra Byens Centrum, men til Gengæld bliver Adgangen til Strand- og Svømmebad indbefattet i Entrébilletten. Hr. Høyer er meget tilfreds med, at Kommunen har overladt ham et stort Stykke ubenyttet Strandbred, ganske vist mod en klækkelig Lejeafgift (1400 Kr.). Naa, i Betragtning af det Kulturtrin, hvorpaa vore Autoriteter gennemgaaende befinder sig, maa man vel være glad over, at Tilladelse til Oprettelsen overhovedet blev givet.

Det ligger dog nær at erindre om, hvorledes Kommunerne i vort store sydlige Naboland har baaret sig ad i lignende Tilfælde. Af Tysklands 210 offentlige Luftbadeanstalter er et betydeligt Antal Genstand for kommunal Drift, medens mange af dem, der ejes af private Foreninger, modtager Understøttelse af det offentlige. F. Eks. i *Bayreuth* aarlig 100 Mark; i *Bischofswerda* 200 Mark Tilskud og fri Grund; i *Bielefeld* fri Grund; i *Blankenburg in Th.* aarlig 80 Mark; i *Blankenburg a. H.* 2000 Mark Tilskud; i *Bremen* fri Grund; i *Burkhartsdorf in S.* 300 Mark til Grundlæggelse;



Ældre Herre i Luftbadet.

i *Duisburg* 1000 Mark Tilskud og fri Grund; i *Freiburg in Br.* aarlig 310 Mark og anden Begunstigelse; i *Glauchau, Gnesen* og *Jena* fri Grund; i *Hagen in W.* 500 Mark Tilskud; i *Ostritz in L.* 700 Mark Tilskud; i *Pössneck in Th.* 300 Mark Tilskud; i *Rathenow* fri Grund; i *Slesvig* 400 Mark Tilskud og Grunden skænket; i *Steglitz* fri Grund; i *Thalheim in S.* 150 Mark Tilskud og i *Wernshausen* fri Grund.

Den største Mangel ved Svanemøllens Luftbadeanstalt, i Sammenligning med alle de tyske, er, at der — i al Fald foreløbig — ingen Dameafdeling bliver indrettet. Der er mange Damer, der uhyre gærne vilde luft- og solbade, men de har ingen Lejlighed dertil. Her som overalt i Samfundslivet, hvor det drejer sig om ikke rent imaginære For-

rettigheder, er Kvinderne Stedbørn. Det er i saa Henseende ret betegnende, at Mændene egenmægtig forbeholder sig Særretten til gratis Nødtørftshuse.

Det er saamænd ikke nogen Frase, men den nøgne Sandhed, at Menneskeslægten ikke kan blive bedre og lykkeligere, før Kvinden har frigjort sig for den tyngende Mare af Mandstyranni, Modetyranni, legemlig Misrøgt og misforstaaet Moral. Men Fremskridtets værste Fjender findes mærkelig nok ofte i Kvindernes egen Lejr. Jeg vilde ikke tro det muligt, om jeg ikke havde det fra første Haand, at det paa de offentlige Damebadeanstalter her langs Kysten er faktisk ugørligt at tage Solbad (selv indenfor Skærme, hvorhen intet mandligt Øje fra Skib eller Baad kunde trænge), og det fordi de Damer, der forsøger derpaa, bliver uglesete, nidstirrede, krænkede med højrøstede Bemærkninger om Uanstændighed, Genstand for Klager til Opsynet etc. Og det er ikke Rejekællinger, men „fine" Fruer fra Strandvejens Villakvarterer, der gør sig skyldig i slig Raahed og udviser saadan Dumhed. I Tyskland findes en hel Literatur om „Nackt-Kultur", medens dette Begreb næppe kendes af Navn herhjemme.

Legemskultur.

Er vi paa den rette Vej med vor offentlige gymnastiske Uddannelse?

(Gads Danske Magasin, Novbr. 1906.)

I Sommer opholdt jeg mig nogen Tid paa Waidberg, der ligger udenfor Zürich. Midt i Granskoven er indrettet en stor Luftbadeanstalt med hele Kolonier af de saakaldte Lufthuse og Lufthytter, hvilke sidste er aabne baade fortil og under Tagskægget. Disse Boliger benyttes af de Gæster, der ofte med Kone og Børn tilbringer deres Som-

merferie i dette Paradis. Andre Luft- og Solbadegæster kommer hver Dag fra Byen medbringende deres Læse-, Skrive- eller Haandarbejde, og ofte slæbende baade Madkurv og Barnevogn op ad Bjærget. I et Hjørne af den aabne Plads findes, skærmede af Plankeværk, Vand- og Solbadene med særlige Afdelinger for Damer og Herrer. Her ligger de rigtige inkarnerede Soltilbedere helt nøgne i timevis paa Træbrikser og lader sig stege brune paa alle Ledder og Kanter. Ulige interessantere og sikkert nok saa sundt former Livet sig for dem, der leger, spiller og sporter ude paa de vidtstrakte Græsplæner. Her dannes Grænserne ikke af de tungsindige Bræddevægge, men af et lavt, levende Hegn, og bagved kommer paa alle 4 Sider Granskoven. Hegnet forhindrer ikke „Uvedkommende" i at kigge ind i Paradiset. Og naar de, svedende i deres mange, stive Klæder, en Stund har staaet og betragtet det glade Naturlivsbillede, saa gaar de om til Hovedportalen og bliver mod en lav Entré optaget i Naturbørnenes Kreds.

Kvindernes Paaklædning bestaar af et Empireskørt, Mændenes og Børnenes kun af vide Knæbenklæder af Hørtrikot. Enkelte bærer dertil Straahat og Sandaler, men de fleste er barhovedede og barfodede. Det var interessant at bemærke den naturlige Takt og Finfølelse, der her traadte i Stedet for den falske Kulturs Tvang og hykleriske Etikette. Jeg kom uvilkaarligt til at tænke paa Forholdene hjemme, der forbyder Damer og Herrer at bade sammen i Svømmedragt, selv om de er præsenterede for hverandre, medens man paa den anden Side — eller rettere netop af den Grund — paa vore Søbadeanstalter ofte kan blive Vidne til raa Uanstændighed mellem mandlige og kvindelige Badegæster, der slet ikke kender hinanden.

Den Idræt, der samler de fleste Deltagere og det samtidig af alle Aldre og begge Køn, er Boldlegene. Jeg lærte her nogle meget morsomme Lege, der kan beskæftige et næsten ubegrænset Antal Deltagere. Til Afveksling foretages Spadsereture i de omliggende Skove eller videre ud i Landet. En Dag foretog min Hustru og jeg i Selskab



Fra Boldlegepladsen i Luftbadet Waidberg ved Zürich.

med c. 30 Personer en flere Timers Vandring til Kattesøen, hvor vi alle fik os en god Svømmetur. Vejen gik gennem Landsbyer, men ikke en Hund gøede ad os, uagtet Paaklædningen var som ovenfor beskreven. Der blev sagt, at man i den Mundering kunde færdes uantastet i hele Kanton Zürich. Men tidligere var det rigtignok anderledes. Skaberen af dette „Lichtluftheim" og Sjælen i al Idrætten og hele Livet deroppe er en forhenværende Landsbypræst, Pfarrer Stern, en 3-Alens Kæmpe med langt, blondt Apostelskæg. For nogle Aar tilbage blev han en skønne Dag anholdt, mens han vandrede om i en ensom Bjærgskov i Berneroberland, fordi han kun var iført Svømmebukser, der ganske vist er en lidt ureglementeret Uniform for en Sjælesørger. Han maatte saa for Alvor kaste den sorte Kjole, men har ikke senere angret sit Fejltrin.

En Søndag foranstaltede han en stor Idrætsfest. Der var Væddekampe i Fodløb, Brydning og „Schwingen", Spyd- og Diskoskast, Stenstødning, Længde-, Højde- og Stangspring, Reck- og Barreøvelser, en Mængde Boldspil og til Slut Præmieuddeling og Skønhedskonkurrence, hvor jeg var Dommer sammen med Billedhuggeren Prof. Freitag o. a. Der var flere Hundrede Deltagere og et halvt Tusind Tilskuere. Men det ejendommelige var, at ogsaa disse sidste for største Delen havde anlagt Luftbadekostume. Om det saa var Dommerne, Kontrollørerne etc., bar de kun Knæbenklæder og manglede altsaa baade Diplomat, høj Hat og langsløjfet Roset. Overalt skinnede Solen paa nøgne Skikkelser i de forskelligste Farveafskygninger fra hvidt til nøddebrunt. Hist saa man et Par Athleter brydes midt i en interesseret Rundkreds, og her konkurreredes der i Hurtigløb paa bare Fødder uden Pigsko, mens samtidig et halvt Hundrede Mænd og Kvinder spillede Figurbold og Forfølgelsesbold paa den største Plæne. Da slog det mig, at jeg aldrig før i mit Liv havde været Vidne til noget, der i saa høj Grad lignede de gamle Helleneres Gymnastik (NB. ikke det moderne Vrængbillede i Athen), og jeg

spurgte mig selv: „Hvor længe skal det mon vare, inden jeg faar noget saadant at se hjemme i Danmark?“ — —

Endnu er Menneskeheden ikke naaet saa vidt, at den paa den fysiske Kulturs Omraade ganske har frigjort sig for Trykket af den mørke Middelalders Mare. Renæssancetiden er i den Henseende kun at ligne ved en Opvaagnen



Unge og Gamle ved Boldlegen i Waidberg.

i Utide, en Gaben, en Gniden-Øjne og en Venden-sig-om paa den anden Side; hvorefter Søvnen fortsattes, indtil man c. 1800 endelig begyndte at blive rigtig vaagen. Det var Folk som Basedow, Guthsmuth, Jahn, Nachtigall og Ling, der besørgede Vækkelsen. Vor Tids legemskulturelle Opblomstringsperiode er altsaa kun 100 Aar gammel, medens den tilsvarende antike Kulturperiodes Mænd tilsidst havde over 1000 Aars Erfaring at bygge paa. Med

disse 2 Tal in mente er det jo undskyldeligt, at vi endnu ikke har naaet saa smukke Resultater som Antiken. Men naar det viser sig, at der hos vore officielle Anførere (de gamle Generalers mindre store Efterfølgere) er Tilbøjelighed til at sætte sig ned og hvile paa bemeldte Generalers Laurbær — eller endog til at marschere baglæns —, saa maa et Nødraab være paa sin Plads.



Morgengymnastik i Waidberg.

Særlig da det nu er paa Tale at bygge et nyt Centralinstitut herhjemme, bør man i god Tid drøfte, hvad rationel, videnskabelig Gymnastik egentlig er for noget. Med denne Betegnelse for visse Gymnastiksystemer i vor Tid forholder det sig nemlig akkurat som i gamle Dage med Udtrykket det „hellige, romerske Rige“ — nemlig 3 Løgne i 3 Ord.

Legemsøvelse er *rationel*, naar den er fornuftig, d. v. s. formaalstjenlig. Men der kan være mange forskelligartede,

hver for sig gode og prisværdige Formaal, som ønskes opnaaede, nævnt i Flæng f. Eks. god Appetit, god Fordøjelse, god Holdning, alment Velbefindende, Sygdoms Forebyggelse, Sygdoms Helbredelse, legemlige Færdigheder, sjælelige eller moralske Egenskaber etc.

Hvorvidt et System af Legemsøvelser er rationelt eller ej, afhænger i det enkelte Tilfælde ganske af, *hvor* det anvendes og *hvorledes* det virker. I sig selv er intet System



Tovtrækning i Waidberg.

rationelt; i Anvendelsen kan derimod mange Slags Legemsøvelser blive tilnærmelsesvis rationelle.

Naar man derfor siger: „Alene vi her i Norden kender rationel Gymnastik", saa er dette blot et ganske naturligt Udslag af den Selvovervurdering, som Danske og Svenske har tilfælles med andre Nationer, og som i og for sig kan være en værdifuld Egenskab, naar den kun ikke bringer os i Konflikt med Sokrates' noksom bekendte Visdomsord, saaledes at vi glemmer at tage Lære af andre.

Videnskabelig er den Gymnastik, der tager Videnska-

ben i sin Tjeneste for at naa et godt Resultat paa saa mange Omraader som muligt. Men man maa ikke være ensidig og f. Eks. kun tage Hensyn til de gennem Anatomien og Æstetiken formulerede Krav. Nej, Fysiologiens, Hygiejnens, Pædagogikens og Etikens Krav er nok saa vigtige.

Endelig er der det tredje Ord og den tredje Løgn, nemlig „*Gymnastik*". Ordet betyder *Kunsten at uddanne det nøgne Legeme.*



Turnpladsen i Waidberg.

Har man derfor under Legemsøvelsen mere Tøj paa, end der er absolut nødvendigt, saa har Øvelsen strængt taget ikke Ret til at benævnes Gymnastik. Dette er den *formelle* Side af Sagen. Og i *Realiteten* kommer enhver Legemsøvelse, der udføres i lukket Lokale og i Paaklædning, netop derved i Strid med de ovennævnte Videnskabers sande Krav og kan ikke blive andet end et mere eller mindre tarveligt Surrogat for virkelig rationel Gymnastik.

Paa jo flere Omraader, i jo flere Henseender et System af Legemsøvelser kan blive formaalstjenligt, desto mere

nærmer det sig det Ideal, der hedder *rationel, videnskabelig Gymnastik.* Et saadant Ideal havde vi i de *gamle* Grækeres Gymnastik (jeg understreger „gamle“, thi de moderne Grækere har øjensynlig mindre Forstaaelse af Gymnastiken end de fleste andre Nationer).

Selv om man ikke nøje kender de teoretiske Enkeltheder ved det antike græske System, ligger de praktiske Virkninger, Resultaterne, klart for Dagen. Alt, hvad vore Dages Gymnastik-Lærde i deres Specialiseringslyst deler i Sport, Spil, Atletik, Akrobatik, Sundhedsgymnastik, Udviklingsgymnastik, egentlig og anvendt Gymnastik etc. var indbefattet i den antike Gymnastik, der udførtes i fri Luft og uden Klæder. Eksempelvis indtog Smidighedsøvelser, som visse „Gymnastikautoriteter“ i vore Dage ringeagter og i deres Uforstand skælder ud for „Akrobatik“, en vigtig Plads; og disse Øvelser er jo ogsaa ganske udmærkede, fordi de 1) giver fuldendt Herredømme over Legemet, 2) udvikler de vigtigste af Kroppens Muskler og Organer, 3) er meget morsomme og 4) ikke fordrer særlige Apparater. De nævnte Autoriteters værste Misforstaaelse ligger dog ikke *her*, men i den Omstændighed, at de ved Legemsøvelse kun tænker sig Skelet- og Muskeløvelse, medens Lungeøvelse kun til Nød, og Luft-, Sol- og Vandbad samt Hudgnidning aldeles ikke tør kaldes Gymnastik. Som om Lungerne, Blodet og Huden ikke er lige saa vigtige Dele af Legemet som Knoglerne og Kødet.

Af det ovenfor udviklede følger for det første, at de forskellige moderne Systemer af Legemsøvelser hvert for sig kun er et Surrogat for en enkelt Side af den antike Gymnastik, og for det andet, at de i mange Tilfælde er indbyrdes inkommensurable, da de kan have specielle, vidt forskellige Formaal, f. Eks. Hjemmegymnastik (Sundhedsøvelser) og Foreningsgymnastik (Sport).

Vil man nu ærligt og paa en praktisk Maade forsøge at udfinde, hvilket *moderne* Gymnastiksystem, der kommer Idealet nærmest, maa man tage Hovedhensynet til, hvor de bedste *Resultater* findes, saavel kvalitativt som kvantitativt.



Fritstaaende Øvelser af c. 12000 Turnere i Bern.

I førstnævnte Henseende, hvor Talen altsaa er om at præstere de sundeste, smukkeste, dygtigste og bedste Mennesker, vilde Norden have svært ved at konkurrere med Mellemeuropa, hvor det nu overalt er Skik at øve sig i de talrige Luftbadeanstalter (efter sidste Opgørelse 210 i Tyskland og 29 i Schweiz), der er forsynet med alle mulige Gymnastikapparater og Rekvisiter til næsten al Slags Sport og til en Mængde Bold-Lege.

I kvantitativ Henseende er en Sammenligning betydelig lettere. Og her ser man da, at frivillige Gymnastikforeninger er saa at sige ukendte i Sverige, og heller ikke i Danmark tæller Foreningerne eller Kursus saa mange Deltagere, som det var ønskeligt, og som man f. Eks. finder i Turnforeningerne i alle Tysklands Byer. Et lille Land som Schweiz kunde endog ved Turnfesten i Bern for nylig stille med henimod 12000 aktive Gymnastikere, og man helmer ikke — meddelte Præsidenten mig —, førend hver Landsby har sin egen Turnforening.

Gymnastiksalene, ogsaa de offentlige Skolers, er meget større end vore, de er frit beliggende og til 2 à 3 Sider forsynede med store Vinduer, der gaar omtrent fra Gulv til Loft. De er i Reglen omgivet af en stor Plads med Træer og alle mulige Gymnastikapparater samt med elektriske Buelamper paa Opstandere, der gør det muligt, at der ogsaa om Aftenen kan gymnasticeres i fri Luft. Hos os er Gymnastiksalene jo som oftest sammenbyggede med Skoler eller Beboelseshuse, de har oftest kun Vinduer (og det i Reglen lukkede) paa den ene Side, og disse er tilmed smaa for at give Plads til Ribbevæggene — et veltalende Symbol paa det System, der overdriver den stramme Holdning paa Bekostning af de hygiejniske Værdier, som frisk Luft og Lys fører med sig. Gymnastik i fri Luft, selv om Sommeren, er saa at sige ukendt herhjemme; der findes maaske enkelte Steder Gymnastikplads udenfor Lokalet, men den benyttes blot ikke.

Ved Kultusministeriets Feriekursus i Gymnastik for Almueskole- og Kommunelærere, hvilket i afvigte August



Struer Idrætsforenings Gymnastikhold i Jan. 1907.
Vistnok første Begyndelse herhjemme til at virkeliggøre Nøgen-Gymnastik.

Maaned afholdtes paa en af vore Højskoler, blev det saaledes i Teoritimerne stadig fremhævet, at Gymnastik i det fri, under gunstige Vejrforhold, selvfølgelig var Idealet. Men uagtet en af Eleverne gentagne Gange med nogen Tids Mellemrum indgik til Lederen med Anmodning om, at Øvelserne maatte forlægges til den dejlige Plads udenfor Lokalet, da Vejret var saa straalende, saa blev den skønne Teori dog ikke en eneste Gang omsat i Praksis. Dette Forhold er saa meget mærkeligere, som man netop skulde synes, at det maatte være af særlig Betydning at bibringe Almueskolelærere Kendskab til, hvorledes man kan sætte god Gymnastik i Værk, selv om et særligt Lokale ikke forefindes. Som Hovedaarsag til den mangelfulde Legemsuddannelse, som Almueskolen giver, nævnes altid Savnet af Gymnastikhuse. Kan man tænke sig et bedre Bevis for, at Vedkommende slet ikke ved, hvad Gymnastik er? Og kom endelig ikke med den Indvending, at det danske Sommerklima er saa fugtigt. Thi lige saa ubehageligt og farligt det er at øve sig med Klæder paa, naar det regner, lige saa sund er efter min Erfaring Nøgen-Gymnastik (undskyld Pleonasmen!) selv i den værste Tordenskylle, og rigtige Kendere priser Regnbadet som en udsøgt fysisk Nydelse. Ingensinde har jeg paa noget Luftbadeterræn set, at Regnvejr gjorde mindste Afbræk i Gymnastiken eller Legen.

Jeg har nu skitseret de Grunde, hvorfor jeg mener, at det i Overskriften stillede Spørgsmaal maa besvares benægtende. Maaske taber mit Nødraab sig i Ørkenen, men det kunde jo ogsaa være, at det hørtes i Skoven, saa en Diskussion kunde blive Følgen. Det vilde dog være for ærgerligt, om der, saaledes som der nu er Tale om, opførtes et gymnastisk Centralinstitut, og det saa bagefter — naar Folk en Gang blev klogere — viste sig, at Udøvelsen af *virkelig* Gymnastik var omtrent umulig dér.

Det aabne Vindu i »Mit System«.

(„Vort Land“ 13. Novbr. 1904.)

Ærede Fru Josefine!

Det er ganske rigtigt, hvad De skriver i den første Del af Deres Artikel i „Vort Land“ for i Tirsdags. Det er ud fra en lignende Betragtning, at jeg har ment, at „Mit System“ — eller i al Fald et lignende — vilde være den fornuftigste Form for Indendørs-Gymnastikundervisning i Skoler, og da ikke mindst i Almueskolen. Saa kom dette Fag nemlig i Analogi med de andre Lærefag, Læsning, Skrivning og Regning, hvor der læres Ting, som Eleverne senere i Livet har Gavn af og Brug for hver eneste Dag.

De 2 à 3 maanedlige Timer, som Almueskolebørn paa Landet nu højt regnet tilbringer sammen med Skraastang, Springtoug og deslige Sager, som de jo ikke tager med sig rundt i deres Livsstillinger og Konditioner, har vist kun en meget ringe Indflydelse paa deres legemlige Velfærd og Livsførelse som Voksne.

Deres Fortælling om det aabne Vindue og den manglende Nathue eller Natkappe har derimod kun imponeret mig ved sin Udførlighed.

Aldrig i Livet faar De mig til at sætte saadan noget ind i „Systemet“. Saa var jeg da selv en Nathue. Men jeg har for nylig forøget 5te Oplag (nu 6te Oplag) med følgende Notits: Hovedbeklædning er i næsten al Slags Vejr en Overflødighed for Børn, og Voksne burde ogsaa vænne sig til at gaa barhovedet ude. Derved kan man undgaa Skaldethed og nervøs Hovedpine, og man kommer efterhaanden til at betragte den frygtede „Træk“ som sygelig Overtro.

Jeg kunde altsaa mulig ogsaa her have anført pludselig Døvhed blandt det, der kan undgaas ved i Tide at hærde Hovedet. Det er naturligvis ikke let at sige, om Deres Uheld skyldes manglende Hærdning eller ogsaa en usund

Diæt, kun én Ting er sikker, og det er, at det aabne Vindu har ikke Skylden. Det er en fysisk Umulighed, at et sundt Menneske kan blive tunghør paa Grund af et koldt Vindpust. Saa kan De akkurat ligesaa godt give Sporvognen Skylden for, at De falder og brækker Benet, naar De trodsende Inertiens Lov og Konduktørens Advarsel springer af i den forkerte Retning.

Havde De været tilstrækkelig hærdet, var De næppe bleven døv. I hvert Tilfælde burde De have fulgt den medlidende Naturs Vink, da den vækkede Dem hin Stormnat.

Jeg er mest tilbøjelig til at give manglende Hærdning Skylden for Deres Uheld, da De jo selv anfører, at det kun er i Naboværelset, De har aabent Vindu. Ogsaa den Maade, hvorpaa De nu vil skærme Deres raske Øre ved at gemme det ned i Hovedpuden, tyder paa, at det ligger nærmere for Dem at forsøge at pylre en Sygdom væk end at hærde Dem *imod* den.

Deres Tilfælde viser ligefrem, at det, naar galt skal være, kan blive farligt ikke at have aabent Vindu i selve Sovekamret. Havde De haft *det,* saa vilde De have været vant til et frisk Vindpust i Ansigtet hver eneste Nat. Nu skulde der en ekstra stærk Storm fra et bestemt Vindhjørne til, for at den kolde Luft skulde naa direkte hen til Dem gennem de 2 Værelser.

En Lidelse som Deres kan dog, som før bemærket, ogsaa skyldes usund Diæt. De kan ved for megen Kødspisen og overdreven Kaffedrikken have ophobet Giftstoffer, som saa har fundet et svagt Angrebspunkt i det pludselig afkølede Øre.

Men hvad nu Grunden end er, saa er Deres Tilfælde ganske individuelt, en Sjældenhed, ja et Fænomen. Det vil De sikkert give mig Ret i, naar De hører, at her paa Sanatoriet har i en Aarrække 1058 syge Mennesker haft saa at sige ethvert Vindu i deres Soveværelse aabent i selv den værste Storm og Vinterkulde. Naar man kommer fra Gangen ind paa disse Værelser, er det, ligesom man gik fra en

varm Stue ind i en Iskælder. Kurgæsterne bruger hverken Dyne eller Nathue, og dog har aldrig Nogen faaet Ørepine.

Det er for saa vidt kedeligt, at De har offentliggjort Deres Lidelse. Publikum er jo mere tilbøjelig til at blive forskrækket, fordi et eneste Menneske skriver, at det tror, at et aabent Vindu bringer Døvhed, end naar man fortæller. at 100,000 Mennesker lidt efter lidt er blevne dødssyge ved at ligge for lukkede Vinduer og opsuge deres egne og Stuefællers giftige Uddunstninger i deres Blod.

Deres ærbødige

J. P. Müller.

Aabne Vinduer i Jærnbane-Kupéer.

(„Ekstrabladet" 13. Oktbr. 1906.)

Hr. Redaktør!

I en lille Artikel med Overskrift „Hvad 10 Vise ikke kan svare paa", lader De igaar Sundhedskollegiet give Trafikminister Høgsbro, der bad om Regler for Lukning af Togvinduer, det Svar, „at der med vort omskiftelige Vejrlig ikke kan fastsættes Regler derfor."

Det er imidlertid Synd at skyde Skylden paa de klimatiske Forhold. Selv om Vejret er nok saa stille og lummerhedt, er der nemlig altid Folk, der er dødsens angst for den mindste Aabning, som det kunde trække ind ad. Og selv om det er nok saa hundekoldt, findes der dog Rejsende, som vil have et Vindue aabent, fordi de hverken kan eller vil undvære den friske Lufts Velsignelser. Da Antallet af dem, der hører til den sidste Kategori, er stadigt stigende (Gud ske Lov!), vil de naturnødvendige, men uløselige Konflikter med Friskluftnihilisterne blive stedse hyppigere.

Den eneste Udvej er derfor at lade et Antal Kupéer være *Friskluftskupéer*, ligesom vi allerede har Rygekupéer. Saa bliver de moderne oplyste og fornuftigt hærdede Medborgere ikke længer ynkeligt halvkvalte, og de gammeldags Pylrehoveder slipper for de frygtelige Luft- og Sindsbevægelser.

Det samlede Antal Rejsende bliver ikke af den Grund større, saa der vil rimeligvis ikke behøves flere Vogne. Det er kun en lille praktisk Foranstaltning — men netop derfor vil den vel lade længe vente paa sin Gennemførelse.

Deres ærbødige

J. P. Müller.

Hvordan skal man leve?

(„Dansk Sundhedstidende" 1. April 1903.)

Motto: Prevention is better than cure.

Jeg skal ved Besvarelsen af Deres Spørgsmaal[1]) gøre mig Umag for ikke at udbrede mig over almenbekendte hygiejniske Læresætninger, men blot sammenskovle nogle Brokker fra mine Erindringers og Erfaringers Kramkiste.

At et stærkt Helbred alene kan erhverves og opretholdes ved at styrke og røgte Legemet — dette Begreb taget i videste Forstand — derom er vistnok de fleste enige. Men Uenigheden begynder allerede naar der spørges om, hvorledes Maalet naas. Det kan rimeligvis ske ad forskellige Veje, og jeg skal da skitsere for Dem den Vej, jeg har gaaet, og som jeg paa min lange Idræts-Løbebane har anvist enhver, der gad høre paa mig.

---

[1]) En af Bladet foranstaltet Enquête stillede følgende Spørgsmaal til en Række Mænd og Kvinder i Skandinavien: „Hvad anser De efter Deres personlige Erfaringer for at være de væsentligste Vilkaar for et godt Helbreds Opretholdelse Livet igennem?"

Hovedsagen er at styrke og udvikle alle indvendige Dele, som Lunger, Hjærte, Blod, Fordøjelsesorganer og Nyrer. Nr. 2 er at udvikle selve Kropstammens Muskulatur. Og saa først kommer som Nr. 3 en speciel Udvikling af Lemmerne, dersom disse da ikke er blevne tilstrækkelig styrkede ved de forudgaaende Øvelser, hvorved de selvfølgelig maa medvirke.

Desværre ser man saa mange unge Mennesker forsøge at skyde Genvej eller endog gaa den stik modsatte Vej. Derfor træffer man hyppigt saakaldte „stærke Mænd" og Indendørsgymnastikere med daarlige Lunger, svage Maver, usundt Blod, uren Hud og andre Skavanker.



Forfatteren som svageligt 3-Aars Barn
(imellem sine Forældre).

Det bedste Middel til at udvikle de indvendige Organer er efter min Erfaring rationel Gymnastik i Forbindelse med kraftige Friluftsøvelser saasom Fodsport, Boldspil, Roning og Svømning. Fodløb har jeg øvet næsten daglig i 30 Aar og gør det den Dag i Dag trods mine 180 Pund, og jeg tilskriver hovedsagelig denne Idræt, at jeg fra et forholdsvis svagt Barn blev en kraftig Mand med ekstraordinære Lunger (mit Bryst maaler i Omfang ved Udaanding 99 Cm., ved Indaanding 124 Cm., og jeg puster et Spirometer, der gaar til 6000 Kbcm., ovenud). I min Skoletid anvendtes Gymnastiktimerne p. G. a. Lærerens Uduelighed mest til Lektielæsning; men hjemme øvede jeg paa egen Haand daglig, foruden Løb, fritstaaende Gymnastik, delvis med lette Haandvægte.

Min Ærefrygt for og Kærlighed til Løb blev vakt ved at læse om de gamle Grækere, der med deres 1200-aarige[1]) Erfaringer paa det gymnastiske Omraade dog stadig satte Løb som Nr. 1 af alle Øvelser. Den store, brede Brystkasse, der tvinger Skuldrene langt ud fra hinanden og giver det øvrige Legeme et elegant og slankt Udseende, genfindes hos alle klassiske Statuer og fortæller bedre end Ord, hvor stor praktisk Indsigt man den Gang maa have glædet sig ved.

Allerede inden jeg blev voksen, tog jeg en saadan Statue til Forbillede (Apoxyomenos af Lysippos) og studerede alle dens Former. — Senere fik jeg Lejlighed til at opmaale den og sammenligne den med alle vore daværende „stærke Mænd". Ewertsen kom den nærmest, men manglede ganske betydeligt i Brystomfang, medens hans Ankler og Haandled var tykkere —. Af den Statue lærte jeg at udvikle f. Eks. den brede Rygmuskel, Laarets Senebladstram-

[1]) Det er jo netop dette — i Forhold til vor stakkels 30 à 50 Aars-Erfaring — imponerende Tidsrum, der paatvinger En den Overbevisning, at det ikke er Tilfældigheder, men en gennem over et Tusind Aar fortsat indtil Enkeltheder maalbevidst Stræben, der frembragte Modellerne til de klassiske Statuer.

mer og Soleus[1]), men *først og fremmest de lige og skraa Bugmuskler.* Jeg kom herved hurtig til den Erkendelse, at der næppe gives noget bedre Middel til at fremme Fordøjelsen, øve de hertil hørende Organer og i det hele taget styrke alle de vigtige Indvolde, der ligger indenfor og paavirkes af disse Muskler[2]).

Da min Søn Ib var 14 Dage gammel, vilde man give ham amerikansk Olie. Jeg kom dog tidsnok til at forhindre det og lavede i Stedet for nogle Bugmuskeløvelser med ham, hvilket virkede hurtigt og godt baade dengang og senere. Drengen blev daglig øvet paa den Maade og gør nu, 3½ Aar gammel, Øvelserne med Glæde paa egen Haand; han er 42" høj og vejer 44 Pund, er usædvanlig stærk og hurtig.

Dersom vore Kvinder gad anskaffe sig et saadant Muskelkorset i Stedet for det sædvanlige, vilde en ny Slægt opstaa. Men der gives desværre kun yderst faa Kvinder, som er paa det rene med, at de smukke Linier og Former *kun* kan dannes af Muskler, der er i Hvile, og at en god Figur alene afhænger af *Forholdet* mellem Legemsdelene.

Der er talt og skrevet saa meget om det for Helbredet skadelige i *Overdrivelse* af Legemsøvelser og Sport. Og jeg er tilmed vis paa, at dersom Vedkommende virkelig anede, i hvor høj Grad en energisk og ærgærrig Sportsmand er i Stand til at „overanstrenge" sig, vilde disse Røster

[1]) Den egenlige Lægmuskel (gastroenemius) behøver man ikke at gaa til de klassiske Statuer for at lære at kende, den er godt udviklet hos alle almindelige Mennesker med stærke Ben. Nej, det er Musklen under Læggen (Soleus), hvis Udvikling giver Underbenet den klassiske Form, med en langstrakt, slank, tilsyneladende ikke saa tyk Læg. Det er ved Løbeøvelser paa Fodballen, at denne Muskel udvikles, og den ses derfor særlig hos engelske og amerikanske Første-Klasses Distanceløbere.

[2]) Den praktiske Idrætsmand behøver ikke at være teoretisk Anatom for at vide, hvilke Muskler de forskellige Øvelser fortrinsvis sætte i Funktion. Han føler sig for, hvilke der spændes, og lægger Mærke til, hvor han har „Voksværk" 1 à 2 Dage efter Udførelsen.



Ib, 7 Aar og Per, 3 Aar (sammenlign dette Billede med det foregaaende).

have lydt tifold stærkere. Jeg har øvet saa at sige enhver Art Idræt og Gymnastik og deltaget i mange Hundrede anstrengende Væddekampe og Rekordforsøg, og jeg tør da paastaa, at enhver Legemsøvelse baade er i Stand til at gavne og til at skade Helbredet. Det kommer ganske an paa, hvorledes og under hvilke Forhold den udføres.

Naar en Sportsmand er i en permanent overtrænet Kondition, hvad der tidligere var meget almindeligt paa Grund af de strænge Diætregler og den altfor store Portion Arbejde, har han intet Overskud af Safter i Kroppen, hvorfor Tabene ved en stor Anstrengelse ikke hurtig nok kunne erstattes, og han er ikke i Stand til at tilbageslaa Angreb af de forskellige Slags Baciller. Dette Faktum har skadet Idrætten meget.

Derimod er en kortvarig „Overanstrengelse" af en kraftig *veltrænet* Sportsmand uden organiske Fejl næppe skadelig for Helbredet. Jeg har f. Eks. efter en Kaproning været saa anstrengt, at jeg kastede Galde op og ikke kunde rejse mig selv op af Baaden. Et Kvarter senere er jeg atter gaaet ud og har vundet et nyt Løb, og skønt jeg igen passerede Maalet som halvdød, var jeg dog en halv Time senere i Stand til at ro og vinde for 3die Gang.

Og selv om Anstrengelsen drives til det alleryderste, har Naturen selv en Sikkerhedsventil, der bringer den mest energiske til at standse i rette Tid. Englænderne kalder det „collaps", og der er Folk, der har „collapset" indtil 5 Gange og dog naaet en Alder af 80 Aar.

Ved et 10-Kilometer-Kapløb ved Göteborg følte jeg mig fuldstændig færdig omtrent 1½ Km. fra Maalet. Mit Hjærte hamrede og Lungerne hvæsede, mens det stak og smærtede i hele Kroppen. Dog tvang jeg mig selv til at løbe som i Blinde Side om Side med den værste af Konkurrenterne. Kun 10 Alen fra Maalet styrtede jeg og kunde ikke røre et Lem, hvorefter jeg blev baaren hen i en Droske og kørt til Hotellet, hvor man bar mig op i Seng. Inden Aften var jeg levet op igen, saa jeg kunde deltage i Festen uden at mærke mindste Ubehagelighed. Og jeg er senere 3—4 Gange

bleven grundig undersøgt af Læger, uden det har været muligt at finde nogen Fejl ved Hjærtet eller andetsteds.

Enhver Art Legemsøvelse taber over det Halve af sin Værdi, dersom den ikke gaar Haand i Haand med en rationel *Hudpleje.* At lade Sved og Hudaffald blive siddende efter endt Arbejde, er ikke blot Griseri, men meget usundt, rent bortset fra Faren ved Afkølingen. Har jeg derfor ikke kunnet faa Bad paa Stedet, har jeg altid sørget for at „holde Sveden gaaende", til jeg kom hjem. Jeg har fundet det nødvendigt for Bevarelsen af legemligt Velbefindende hyppigt, helst daglig, at faa skadelige Stoffer uddrevne ved en Svedetur, og jeg har paa den Maade ofte bortjaget en Sygdom (f. Eks. Influenza), som jeg følte (ved Hovedpine og Mathed i Lemmerne) var i Anmarch. Kun 1 Gang har jeg maattet give efter og gaa til Sengs efter i 14 Dage med Løbeture og iskolde Bade at have kæmpet med en stærk Feber; men Grunden var den, at jeg ikke havde Lejlighed til *straks* at anvende mit Middel, da jeg befandt mig paa Dækket af en lille Bornholmerdamper i Vinterstorm.

Et udmærket Middel til at hærde Huden og holde den i god Kondition er Sol- og Luftbade, som jeg tager jævnlig, ogsaa hele Vinteren. Selv om Temperaturen af baade Luft og Vand er under 0^0 og det blæser stærkt, kan jeg uden at føle Ubehag tage Bad fra aaben Strand og derefter bevæge mig en Timestid i fri Luft, inden jeg klæder mig paa (hvilket sker paa en fritliggende Bænk, ikke i et opvarmet Badekammer). Jeg har ogsaa prøvet fuldt paaklædt at tage en Svømmetur i Januar Maaned, har spadseret og siddet paa en Bænk i 15 Minuter med det vaade Tøj og først, da jeg begyndte at fryse stærkt, er jeg gaaet ind og har taget en varm Douche, alt uden at faa den mindste Snue. Paa den anden Side kan man godt blive *smittet* og faa baade Halspine og al Slags „Forkølelse", *selv om man er nok saa hærdet.* Men det gode ved Hærdningen er, at man let overvinder Angrebene og i det hele taget forbliver arbejdsdygtig under dem.

Med *Klædedragten* har jeg eksperimenteret en Del. I

flere Aar gik jeg med komplet Jäger-Normaltøj (ogsaa Ydertøj), men holdt op, da jeg ikke mærkede synderligt til de reklamerede Fordele. Saa gik jeg i lang Tid med Lærredsskjorte og Uldundertøj. Skønt dette sidste var meget tykt, kastede jeg det pludseligt i en Oktober Maaned. I den første Tid derefter spiste jeg akkurat 2 Gange saa meget som før, og min Appetit er endnu stadig større, end da jeg gik med dobbelt Underbeklædning. Da et stærkt Stofskifte betyder Sundhed, maa det altsaa være godt at gaa med saa lidt Tøj som muligt. Overfrakke og Hat bruger jeg kun paa Rejse, og at jeg altid har drevet min Friluftsport, i Regn og Solskin, uden Hovedbeklædning, tilskriver jeg, at mit Haar er blevet tæt og stærkt.

Som Skoledreng begyndte jeg at sove for aabne Vinduer hele Aaret, og har senere aldrig ligget for lukkede. Som Student brugte jeg Haandvægte som Kakkelovn paa mit Værelse. I min nuværende Dagligstue er der om Vinteren aldrig over 10° R.; paa mit Kontor, hvor der ogsaa stedse er aabent Vindue, er der oftest 8 à 9°.

Jeg er overbevist om, at megen Sygelighed og Modtagelighed for Smitte opstaar ved det vanlige Ophold i altfor stærk Varme, om end selvfølgelig varm frisk Luft maa foretrækkes for kold fordærvet Luft. Man kan opdrage sin Næse til at være meget fintmærkende overfor daarlig Luft. At jeg i saa mange Aar har sørget for saa vidt muligt at indaande frisk Luft, tror jeg er den væsentligste Aarsag til mit Blods gode Bestanddele (11 Tusind hvide og 5½ Million røde Blodlegemer pr. Kbmm., talt af Dr. med. C. Dreyer, $^{8}/_{7}$ 1902).

Jeg har prøvet de forskellige, indbyrdes modstridende Teorier om, hvad, hvornaar og hvormeget man bør spise og drikke. Har man imidlertid en kraftig Fordøjelse, anser jeg Diæten for temmelig underordnet m. H. t. det gode Helbreds Bevarelse, hvorfor jeg ikke her skal komme nærmere ind paa Spørgsmaalet. Man ser ganske vist Tusinder af Mennesker fortabe sig i minutiøse diætetiske Leve-

regler. Men de glemmer blot derved at tænke paa de langt vigtigere Ting: Luft, Lys, Motion og Bade.

Det er sikkert gavnligt ofte at springe et Maaltid over, navnlig Aftensmaden; det giver en god Søvn. Jeg tror ogsaa, adskillige Sygdomme kunde helbredes ved nogle Dages Faste.

Alkohol nyder jeg aldrig til Hverdag; selv den tilsyneladende uskyldige Frokostbajer har jeg erfaret gør dvask og forringer Udholdenheden.

Naar man spiser Kød, tror jeg, at en enkelt Cigar efter Dagens Hovedmaaltid kan være til Gavn til Desinfektion af Mundhulen; Planteføde-Tilhængere behøver den ikke. Under meget alvorlig sportslig Træning er det bedst ikke at ryge.

Lad mig til Slut anføre, at en god Søvn er et af de Goder, som et stærkt Helbred fører med sig. Men man skal ogsaa benytte sig af Søvnen — helst mindst 8 Timer i Døgnet, og tvinges man af Omstændigheder til en Nat at maatte nøjes med mindre, er det heldigt at tage Revanche saa snart som muligt. Hvor vigtig en god Søvn er, naar man skal præstere en Maximumsydelse, har jeg ofte erfaret. De Gange jeg paa Grund af Rejsebesværligheder og lign. ikke har faaet sovet ordentlig Natten før en Idrætskamp, har jeg ofte tabt, eller i alt Fald kun vundet, fordi Konkurrenterne var endnu sløjere.

Hvad er Menneskets normale Levealder?

(„Vore Landsmænd i Udlandet", 19. Janr. 1906).

Dagbladet „Politiken" har nylig under Overskriften „Sundhed og Alder" bragt en Enquête med Udtalelser fra 40 Damer og Herrer i Alderen mellem ca. 60 og 90 Aar.

Det var gennemgaaende „kendte Navne“, og Svarene var derfor sikkert til *Fornøjelse* for Læserne, da Folk som bekendt gærne vil have noget at vide om, hvorledes den Klasse Mennesker bærer sig ad i det daglige Liv.

Om de samtidig har været til *Gavn* er et andet og tvivlsomt Spørgsmaal.

Et større Antal af Svargiverne bekendte nemlig, at de havde naaet de saakaldte „Støvets Aar“, uagtet de intet havde nægtet sig i Retning af Alkohol, Tobak etc. og intet særligt havde foretaget for at bevare Sundheden. Naar man kender den hjemmedanske Magelighed og Ligegladhed, kan man sige sig selv, at mange vil tage denne Enquêtes Resultater til Indtægt for sig selv, som en kærkommen Anledning til at dulme Samvittighedens Røst. Man betænker nemlig ikke, at der her var Tale om *40 Undtagelsestilfælde* ud af et forholdsvis talrigt Samfund. Gennemgaaende var det Mennesker, der var opvokset under særlig gunstige Forhold, med andre Ord paa Livets Solside, og mange af dem havde Tid til at spadsere 2 Timer daglig i fri Luft. Men hvem blandt Nutidens Gennemsnits-Forretningsfolk har Tid til det? Vist navnlig ikke ret mange af de Landsmænd, der i fremmede Lande maa tage hvert Minut i Agt i den haarde Kamp for at skabe sig en smuk og sikker Position.

Naar dernæst de fleste af Svarene tilraadede at *„staa tidlig op“*, gemmer dette ogsaa en skæbnesvanger Fejltagelse. Der gives selvfølgelig Mennesker, der lever i saa fede økonomiske Kaar, eller har saa let en Bestilling her i vort lille rare Embedsland, at de staar i Fare for at forsumpe, dersom de ikke strammer sig selv op til at staa tidlig op. Men for den store arbejdende Menneskehed gælder det, at den faar alt for lidt Søvn, fordi Arbejdstiderne er for lange, og „Rekreation“ og personlige Interesser ogsaa kræver deres Timer af den korte Fritid. Heri ligger faktisk en af Hovedaarsagerne til den almindelige Nervøsitet og korte Levealder. I al Fald kan det i en hygiejnisk Leveregel aldrig komme til at hedde: „Staa tidlig op!“, men derimod: „Staa op saa og saa mange Timer efter, at Du har

lagt Dig til Hvile eller rettere: efter, at Du har *sovet* saa og saa mange Timer!"

Nej, skulde en Enquête af en saadan Art gøre virkelig Gavn, saa maatte den indeholde Svar fra et Antal af alle de Mennesker, som er udlevede i 50-Aars-Alderen, eller endnu bedre, Udtalelser fra de nærmeste Paarørende til Folk, der er døde i denne Alder, hvad der jo er en dagligdags Begivenhed. Svarene skulde selvfølgelig uden Omsvøb gøre Rede for Aarsagen til Vedkommendes tidlige Bortgang. Kun i Henseende til manglende „Lyrik" vilde en saadan Enquête staa tilbage for den nys foranstaltede.

Hvad bevises iøvrigt ved det Faktum, at et Antal Mennesker er bleven hen imod 90 Aar gamle, uagtet de har syndet mod mange af Hygiejnens Regler? Minsandten *ikke,* at disse Regler (afledede, som de er, af Naturlovene) ustraffet kan negligeres. Den eneste Slutning, der med Sikkerhed kan drages heraf, er den, at Vedkommende vilde have levet betydelig længere og det tilmed mere intensivt, dersom de havde levet hygiejnisk.

Her kommer man saa til Spørgsmaalet: „Hvad er Menneskets normale Levealder?" Selvfølgelig bruges Ordet normal her ikke i den Betydning, som „Videnskaben" ofte giver det, lig gennemsnitlig, men i Betydningen „bestemt af Naturen", ligesom et normalt Menneske rettest betyder et Menneske, der har alle fysiske Organer udviklede lige til den af Naturen fastsatte Grænse, altsaa ikke et Gennemsnitsmenneske (undertiden ser man ogsaa „normal" anvendt som Modsætning til sindssvag).

De Lærde har altid været meget uenige, idet Tallene for Levealderen har varieret fra 80 til 140 Aar. Der er næppe Tvivl om, at det sidste Tal er det rigtigste. Dersom et Menneske lige fra Fødslen levede under ideelle Forhold og fuldkommen hygiejnisk i enhver Henseende, vilde det sikkert ikke blive alderdomssvækket, førend det nærmede sig det halvandet Hundrede.

Beviset herfor er antitetisk: Ifølge den ubønhørlige Lov om Aarsag og Virkning kan man ikke antage, at alle de forskellige Forsyndelser mod Hygiejnen ingen forkortende Ind-

flydelse skulde have paa Levealderen. Den almindeligste „Synd", som uden Undtagelse *Alle* gør eller har gjort sig skyldig i, er Indaandingen af fordærvet Luft. Her har vi efter al Sandsynlighed Hovedaarsagen til den korte Levealder. Alle Væv og Organer bliver lidt efter lidt gennemsyrede af Gifte og taber derved deres Modstandskraft og Levedygtighed. Selv om Folk spadserer et Par Timer daglig i fri Luft, indaander de dog Gift hele den øvrige Tid i deres Stuer, Sovekamre, i Selskaber, paa Kaféer, i Teatre og Forsamlingssale, i Sporvogne og Jernbanekupéer.

Naturen har udrustet os med en Næse, der vilde være i Stand til straks at underrette os om Giftenes Tilstedeværelse. Men hos de allerfleste Mennesker er dette Forsvarsmiddel endnu mere uøvet og sløvet end de øvrige Vaaben, Naturen har tildelt os. I Skole- og Læretiden er vi alle ligefrem bleven tvungne til at indaande Gift. Deraf følger, at intet nulevende Menneske kan gøre sig Haab om at naa de 140 Aar. Men hvad vi kan gøre, det er at arbejde paa at faa Forholdene, baade de offentlige og private, forbedrede, saaledes at den opvoksende Ungdom kan komme Idealet nærmere. —

Filosofen *Nietsche* havde sikkert Ret, naar han sagde, at Slægtens Livslede og Mangel paa Levedygtighed skyldtes den indelukkede Kakkelovns- og Kælderluft. Hvis Folk altid indaandede ufordærvet Luft, saa er det højst rimeligt, at Nydelsen af f. Eks. et Glas Vin og 1 à 2 Cigarer daglig — Ting, som kan forhøje Velværet og hjælpe paa Humøret — praktisk talt ingen forkortende Indflydelse vilde have paa Levealderen. Naar en ung Mand, der „gaar i Byen", faar et blegt, sygeligt Udseende, saa skyldes det ikke saa meget de aktive „Udskejelser" som Opholdet i giftig Kaféluft og Manglen paa ordentlig Nattesøvn.

En *fornuftig*, maadeholden Anvendelse af Livets Nydelser forkorter næppe Livet. Det vilde være naturstridigt. Overdreven Nyden udelukker derimod den virkelige, fulde Nydelse og er derfor en Kapitaldumhed, rent bortset fra Sagens moralske og æstetiske Sider.

Ungdommen og Sporten.

En Advarsel.

(„København“, 9. Novbr. 1896.)

Ligesom de mest skrupgale af Pontoppidans[1]) Plejebørn har deres lyse Øjeblikke, saaledes sker det ogsaa undertiden for mig, der ellers lider af uhelbredelig Sportsdelirium, at mit Øje oplades, saa jeg tydelig ser den ulykkelige Tilstand, hvori jeg er nedsunken.

Men ligesom intet, ej engang en Guldkur, kan redde den gamle Dranker, saaledes staar ogsaa jeg magtesløs overfor den nævnte, rædsomme Sygdoms Tilbagefald.

Naar jeg nu i et Øjebliks Klarsynethed har grebet Pennen og nedskrevet mine sørgelige Erfaringer, er det i Haabet om, at mit Eksempel maa blive til Skræk og Advarsel for den Ungdom, der endnu er ubesmittet af Sportsraseriet. Heldigvis er Advarsler unødige for de fleste, man kan vel næsten sige for de 90 pCt.s Vedkommende; men at gøre sit til, at de resterende 10 pCt. reddes for Samfundet, maa føles som en Pligt af enhver, der er i Besiddelse af den mindste Smule Menneskekærlighed.

Unge Mand, hvis uforstandige Forældre har forsømt at kvæle de daarlige Tilbøjeligheder i Fødslen, farer Du fort med at drive Sport, vil Du ende med at blive lige saa fattig paa Rentepenge som et Ladegaardslem[2]). Alle dine unyttige Anstrængelser og Farten omkring i fri Luft vil gøre din Appetit saa glubende, at Du spiser 2—3 Gange saa meget som et ordenligt Menneske. Selv om Du tømmer din Portemonnæ for at skaffe Dig Ekstraforplejning, vil Du dog næsten altid være sulten.

Støvlesaaler, som Folk ellers gaar paa i halve Aar, slider Du paa en Maaned. Din Frakke løber op i Ryggen, fordi Du bliver bredere. Dine Flipper maa Du stadig kas-

---

1) Professor Pontoppidan, Overlæge ved Kommunehospitalets Sindssyge-Afdeling.

2) Ladegaarden er Navnet paa Københavns Fattiggaard.

sere for ikke at blive kvalt — saaledes kunde jeg blive ved med at opremse det, der efterhaanden vil hidføre din økonomiske Misére.

Lad os endvidere betragte de uheldige Tilstande, hvori dit Sportsjageri vil bringe din Person, dit Udseende og Befindende. Dine Sanser udvikles til en unaturlig Skarphed, hvilket bliver en bestandig Kilde til Ubehageligheder, ligesom Du herved afskæres fra Nydelsen af Bylivets Fornøjelser.

I Teatret vil dit Øje altfor tydeligt se Sminken i de agerendes Ansigter og Manglerne ved deres Klæder og Legemer. Ogsaa ude i den „store Komedie" vil Du faa at se meget mere, end der er godt for din Sindsligevægts Bevarelse.

Dine Lugtenerver vil forvolde Dig Pinsler overalt. Det hører jo med til god Selskabstone uden at nyse at sidde i timevis og indaande den Luft, som Snese af Mennesker allerede har brugt og udaandet 3—4 Gange.

Som Soldat vil Du om Natten nødes til at flygte med dine Tæpper fra den hermetisk tillukkede Belægningsstue ud paa Trappegangen eller ned i Gaarden for at rede Dig et ensomt Leje, hvor din Næses Slimhinde er upaavirket af 30 rugbrødædende Krigeres Uddunstninger. Selvfølgelig bliver Du meldt og maa være glad, om Du slipper med Kasernearrest.

Den skarpe Lugt af snavsede Skjorter vil jage Dig ud af Universitetets Auditorier, særlig det teologiske, saa Du ender med at gaa „rejectus", og den ejendommelige Odeur fra gamle Jomfruer vil umuliggøre Dig vore Kirker som Tilflugtssted.

Dine overdrevne Muskelkræfter — eller rettere din egen Bevidsthed om Besiddelsen heraf — vil bringe Dig i mange prekære Situationer. For at faa den rette og autoriserede Anvendelse for disse Kræfter, vil der tilsidst ikke være andet tilbage for dig end at blive københavnsk Politibetjent.

Og nu dit Udseende! Efterhaanden vil Du faa røde

Kinder, uigennemsigtig Teint og uregerligt Haar, rigtig komme til at ligne en Landarbejder eller Fisker, og derved for stedse miste dette interessante, blege, æstetiske og friserede Fysiognomi, der udfordres for at gøre Indtryk paa vore Dages Kvinde, hvad der jo stedse bør være vor højeste Stræben.

Opnaar Du trods alt dog en Gang at blive Familjefader, maa Du kummerlig slide Dig igennem, medens Folk med lignende Indtægter svæver i Fryd og Velstand. Med Rædsel vil Du se dine Drenge — og Pigerne da med — stille endnu større Fordringer til Mavens og Lungernes Fyldning, end Du nogensinde selv har gjort, idet de følger Arvelighedens ubønhørlige Love. Medens københavnske Børn ellers trives godt ved Kaffe, amerikansk Olje, Bolscher og Wienerbrød, vil din Kones Hovedbeskæftigelse være at lave Grød, Vælling og Øllebrød.

Ligesom man slipper for Sylow [1] ved at aflive sig ved Hængning, saaledes vil Du undgaa alle andre Sygdomme, naar Du er befængt med kronisk Sportskatarrh. „Det er da i det mindste et Gode!“ vil Du indvende. Illusioner, Kære! Naar man aldrig er syg, vil man heller aldrig kunne glæde sig til at blive rask, ligesom man aldrig lærer at sætte Pris paa et godt Helbred, naar man besidder det uden Afveksling Aar efter Aar. Alle dannede Mennesker vil desuden betragte Dig som et uinteressant Fæ, naar Du ikke kan rose Dig af en eller anden moderne Sygdom.

Som Sportsmand forbyder din falske Æresfølelse Dig at skulke fra Skole eller sygemelde Dig i Forretningen, medens Du med Ærgrelse og Misundelse ser dine Kammerater forskaffe sig hyppige og lange Ferier ved Hjælp af Influenza, Mavekatarrh eller anden Forkølelse. Som Sygekassemedlem vil dit Humør blive sort, naar Du tænker paa, hvad Du paa anden Maade kunde have faaet for dine Penge. For-

[1]) En „flyvende“ Dommer, der ofte udsendtes paa Landet for at opklare mistænkelige Ildebrande. Bønderne var saa bange for ham, at de undertiden hængte sig af Skræk for at komme i Forhør.

øvrigt maa det ligefrem anses for en Samfundspligt at være syg en Gang imellem. Eller drister Du Dig maaske til at kaste Vrag paa saa agtede og mandstærke Klasser af Medborgere som Medicinere og Apotekere?

Som Sportsmand vil Du efterhaanden henfalde til en Mængde Uvaner. Du vil gaa i Seng Kl. 10 og derved spilde de 3—4 Timer, som fornuftige Folk anvender til at udvide deres Horizont og forfriske deres Aand paa Kaféer og Varietéer. Som et andet Umælende vil Du stadig bortsove 8—9 Timer af Døgnet, eller en Tredjedel af din hele Levetid. Sommer og Vinter vil Du ligge for aabne Vinduer, hvorved fremkaldes Træk i de tilstødende Værelser, hvis Beboere vil faa Influenza eller Lungesvindsot og efterhaanden bortdø, til Skade for Samfundet og til en Byrde for din Samvittighed.

Dersom Du ikke er rige Folks Barn, og ikke vil tage en Cykle paa Afbetaling, vil Du faa den hæslige Vane at løbe, naar Du har Hastværk og for Resten ogsaa uden denne formildende Omstændighed, i Stedet for at benytte de af Kommunen anviste Befordringsmidler: Drosker, Sporvogne og Omnibusser. Navnlig naar det er mørkt, vil Du herved bevirke Ufred overalt: gamle Folk faar Slagtilfælde, Stævnemøder afbrydes, Betjente forstyrres og anstrænges omsonst o. s. v.

Din Mani for frisk Luft, Kølighed og stærke Bevægelser vil lidt efter lidt bringe dit Blod til at løbe alt for rask, saa dit Legeme af sig selv frembringer langt mere Varme end der nu en Gang er passende. Sidder Du derfor i et koldt Værelse, sammen med andre Folk, vil Du føle Dig tilpas, medens dine Medmennesker fryser. Er der derimod rigtig varmt, vil de andre have det rart, medens Du bliver tung i Hovedet. Det maa Du imidlertid finde Dig i, om Du da ikke ønsker at ugleses og forstødes som en anden Paria.

En anden Uskik er det at betragte Spiritus som Gift, der kun bør tages, naar Høfligheden ubønhørlig kræver det. Hvis derfor de rigtig ravgale Sportsmænd kom i Flertal,

vilde Bajerskølbryggeri, Brændevinsbrænderi, Spritfabrikation og lignende samfundsnyttige Erhverv lægges øde. Hvilke rædsomme Følger vilde saadan en Epidemi ikke drage efter sig, om den fik uhindret Lov at grassere? Selv Eugen Petersens[1]) Tronfrasigelse vilde næppe kuldkaste det Bestaaende i et saadant Omfang.

De fleste Forlystelsesetablissementer maatte lukke, Hospitaler og Bordeller staa tomme, Idiot- og Abnormanstalter falde i Ruiner, med andre Ord alle vore Vismænds skønne, nyttige og herlige Indretninger blive upaaagtede og overflødige. Men det *maa* ikke ske, og det *vil* Gud ske Lov heller ikke ske!

Hvilken Idræt bør jeg helst øve?

(„Idrætten“, 22. Novbr. 190

Hvad Slags Sport skal jeg helst drive? Hvilken Idræt er den bedste? Hvad er det sundeste, Gymnastik eller Sport? Eller maaske begge Dele? Eller ingen af Delene? .....

Saadanne Spørgsmaal svirrer os ældre om Ørene. Og Besvarelser er der ingen Mangel paa. De er, baade mundtlig og paa Prent, lige saa talrige som uenige: „Cykling er den bedste og sundeste Sport!“ — „Fægtning er den allersundeste Idræt, den udvikler *alle* Legemets Muskler og Sjælens med!“ — „Lawn Tennis er Perlen blandt Sport og virkelig den sundeste!“ — „Brydning er dog den sundeste Idræt, fordi det er den alsidigste; man kan blive forstuvet lige fra Stortaaen til Tommelfingeren!“ osv. Ja, jeg har virkelig en Gang læst en lang Artikel af en tysk Læge, der gik ud paa at bevise, at Ridning (paa Hesteryg) var den af

[1]) Københavns Politidirektør.

al Sport, der bedst og mest fuldkomment udviklede alle det menneskelige Legemes forskellige Muskler, altsaa den sundeste og mest anbefalelsesværdige Legemsøvelse! Der var forresten ogsaa for et Par Aar siden en dansk Baron, der sagde det samme.

Det er ikke fordi jeg nærer nogen Tvivl om, at de fleste saakaldte „passionerede“ Ryttere er af den selvsamme Mening, men vedkommende Baron anføres, fordi han er den eneste, der nogensinde direkte har udtalt sig saaledes overfor mig. „Rider De ikke, Hr. Løjtnant?“ „Nej, Hr. Baron — jeg har ganske vist gaaet Rideskolen igennem og deltaget som Bereden i Manøvrerne og ogsaa været nødt til at ride paa Sydamerikas Sletter, men naar jeg i min Fritid vil uddanne min Krop, saa har jeg ikke Tid eller Raad til at ride!“ „Det var da mærkeligt, for Ridning er jo som muskeludviklende Sport den bedste, der gives!“ „Ja, det maa jeg give Baronen Ret i; Ridning er en mageløs udviklende Sport — *for Hesten*, og da *dens* Legeme faar en ganske anderledes rationel, hygiejnisk Behandling baade før og efter Rideturen end Rytterens, saa bliver Hesten — i Modsætning til Rytteren — Dag for Dag raskere, stærkere og mere udholdende. Og saa er det jo saadan en nobel Sport!“ ..... „Ja, men hvilken Idræt mener *De* da er den sundeste?“ hører jeg den utaalmodige Læser spørge. Det afhænger af saa mange Forhold, og det bliver i alt Fald ganske ud i det Blaa, hvis man tager en enkelt og uden Forbehold udnævner den til den sundeste eller bedste. Man har ikke en Gang Ret i at sige om saa velrenommerede Idrætter som Roning og Gymnastik, at de er absolut sunde, thi bevislig har nogle Mennesker sat deres Helsen til derved, naar de f. Eks. har „overtrænet“ sig før en Kaproning, eller naar de har gymnasticeret med aaben Mund i en slet ventileret Gymnastiksal, opfyldt af Bacille-Støv. Selv Svømningen, der af mange med en vis Ret kaldes for den sundeste Sport, drives ofte saa uhygiejnisk, at det grænser til det rene Vanvid. Ved de allersidste Kapsvømninger var der Deltagere, som skulde

med i flere Løb, og som i Tiden mellem disse stod stille, krøb sammen og rystede som Espeløv af Kulde i deres vaade Svømmedragter. Jeg har ikke set de Mennesker siden, og maa antage, at de er døde af Lungebetændelse. Naar man skal deltage i flere Løb ved en Svømmekonkurrence, og det ikke er meget hedt Vejr, saa bør man enten have med sig saa mange tørre Svømmedragter, som der er Løb, man skal være med til, eller ogsaa bør man *i det allermindste,* naar man er færdig med et Løb (og ikke skal deltage i det umiddelbart efterfølgende), tage Dragten af, vride den, aftørre Kroppen, tage noget „civilt" Tøj paa og først iføre sig den halvvaade Svømmedragt, lige før, man skal ud igen. Det er ikke alene hygiejniske, men ogsaa sportslige Fordele, der saaledes opnaas. En Krop, der ryster af Kulde, kan nemlig ikke sætte Rekorder. Dette skulde egentlig synes at være saa indlysende, at det ikke behøvede at skrives.

Skal man absolut afgive en Dom over de forskellige Idrætters Sundhed i al Almindelighed, saa kan man ikke gaa videre end at sige: „Saa længe en Idræt udøves under Iagttagelse af sin Hygiejnes Regler, paa rette Maade, til rette Tid og paa rette Sted, *kan* den være sund og god, i modsat Fald er den *altid* til mere Skade end Gavn". Jeg skrev „sin Hygiejnes" og ikke „Hygiejnens" Regler. Hygiejnen i Almindelighed forbyder nemlig, som man vil kunne læse i næsten enhver „Sundhedsbog", Folk f. Eks. at være mere end 10 à 20 Minutter i Vandet, eller at løbe mere end et Par Minutter. Der er imidlertid aldeles ikke noget i Vejen for, at lange Distance-Svømninger og lange Væddeløb *kan* være til Gavn for de Udøvendes Sundhed og Udvikling, naar blot de opfylder de *særlige* Krav, som Hygiejnen i slige Tilfælde stiller.

Enhver, der spørger om, hvilken Idræt, han bør vælge, maa være forberedt paa til Gengæld at blive spurgt om, hvad han ønsker at opnaa derved, hvilke Motiver han har til at ville øve Idræt. Vil han have et sundt og smukt Legeme med alle mulige fortræffelige fysiske Egenskaber?

Vil han have en udsøgt Samling Karakterdyder? Eller en værdi- og ærefuld Bunke Medailler og Pokaler? Eller helst alle disse 3 uensartede Ting paa én Gang? Det lader sig nemlig gøre, er tilmed rosværdigt, i al Fald ikke umoralsk, hvilket det imidlertid bliver, hvis han ønsker Medaillerne og Pokalerne *paa Bekostning* af de andre Ting. Selvfølgelig er det i endnu højere Grad umoralsk, dersom nogen f. Eks. øver Boksning og Fodboldspil i det Øjemed at kunne foretage Overfald med mindre Risiko, eller øver Fodsport for at kunne komme des bedre fra et udført Tyveri. I denne Artikel har jeg nærmest tænkt paa den første Ting: *det sunde Legeme med de gode fysiske Egenskaber.* Det er en Skat, som ikke kan stjæles, som ikke kan brænde, drukne eller springe i Luften, uden at Ejermanden selv følger med.

Det kan i Almindelighed siges, at *et godt Resultat kan ikke opnaas ved Hjælp af en enkelt Idrætsgren.* Der gives ikke den enkelte Sport, som udvikler alle Muskler og Organer, endsige at den gør det ligeligt og harmonisk. Lige saa lidt som det, der i daglig Tale kaldes *Gymnastik,* er tilstrækkeligt til at give Lungerne Vækst og Udholdenhed, til at forny og rense Blodet eller til at styrke og hærde Huden. Her udfordres altsaa en Kombination af disse to Ting, Friluftsidræt og saakaldet Gymnastik, der saa udmærket supplerer hinanden, medens de ikke paa nogen Maade overflødiggør hinanden. Hvilken Idræt og hvad Slags Gymnastik, det nu bliver, vil i det enkelte Tilfælde mange Gange afhænge af udvortes Forhold og Omstændigheder, men hvor der er Lejlighed til Valg, bør Vedkommende foretrække det, han trænger mest til, det, der hurtigst og bedst vil afhjælpe de Savn, hans fysiske Tilstand lider under. Her maa han selvfølgelig lade sig undersøge og raade af ældre, erfarne og fornuftige Idrætsmænd.

En Ting er der, som bør være et bestemt Tillæg eller rettere en absolut nødvendig Del af enhver Idrætsøvelse, enhver Gymnastiktime. Det er *Hudplejen,* iværksat først og fremmest gennem *Badet.* Her gælder kun en Undta-

gelse, og det er Svømningen (hvilket ikke en Gang altid slaar til, da det f. Eks. i Tyskland ofte er Skik og Brug og for Resten en temmelig nødvendig Renlighedsforanstaltning at tage en Douche „Kommunevand" ovenpaa Svømmeturen i Flodbadeanstalternes grumsede, olieglinsende Vand). Ved at gøre Gymnastik eller ved at øve Idræt kommer man saa at sige altid til at svede. Og det er sundt at svede, helst lidt hver Dag, ikke mindst fordi Hudporerne derved holdes aabne og Legemet befries paa en nem Maade for en Mængde Gift- og Sygdomsstof. Der er ganske vist en tysk Professor, der for nylig har opdaget, at der gaar nogle Blodlegemer tabt for hver Sveddraabe, hvorfor al Legemsøvelse efter hans Mening er skadelig undtagen Svømning, thi under denne sveder man ikke. — Det er ganske vist et ubestrideligt Faktum, at selv de hurtigste Australiere sætter Verdensrekorder i Svømning uden at blive en Smule svedte; men bortset herfra er den tyske Videnskabsmands Paastand en rædsom Urimelighed, som han vel kun har sendt ud i Verden for at gøre sit Navn bemærket. Det har da ogsaa været mig en let Sag at trøste de forskræmte Tyskere, der sendte mig Artiklen og skrev, at nu turde de ikke gøre „Mit System", thi de kom til at svede deraf! Denne tyske Professor har ved sit Votum søgt at undlive alt det gode, der udsprang af de gamle Grækeres, de sejge Nordboeres og de mægtige Nutids-Englænderes stolte Sportsarbejde, ja, ret beset, alt dagligt, ihærdigt, lykkebringende Arbejde i Marken, paa Søen og i de travle Værksteder („i dit Ansigts Sved skal Du æde dit Brød!"). Jacob von Thybo-Typen florerer den Dag i Dag (ogsaa herhjemme). — En Aareladning er ofte til stor Gavn. Man føler sig lettet, Stofskiftet (det vil sige Sundheden) forøges. I gamle Dage overdrev man ved at tappe Folk hvert Øjeblik, og dog var der mange Grovædere, der havde godt af det. Nu er der det at bemærke, at ved en eneste Aareladning eller Næseblødning gaar der mindst Tusind Gange saa mange Blodlegemer tabt, som der mistes gennem Svedning ved at øve „Systemet" gennem Hundrede Aar!

Det nyttige ved Svedningen gaar imidlertid tabt, hvis man lader Sveden sidde, og atter indtørre i Stedet for at tage Bad. Er der netop i Øjeblikket slet ikke Lejlighed til at faa et eller andet Slags Bad, maa man enten sørge for at holde sig i Bevægelse og derved holde Sveden vedlige, indtil man kommer hjem eller til Badeanstalten, eller ogsaa kan man give sig en tør Afgnidning. Hvor mange Tusinde Soldater har ikke faaet Lungebetændelse eller Spiren til andre Sygdomme derved, at der er syndet imod denne simple Regel. Forholdene var i alt Fald tidligere saaledes, at man først lod Soldaterne have sveddrivende Eksercits, Terrænøvelser etc., og derpaa plejede man at tromme dem sammen og tvinge dem til at staa ganske stille i lang Tid, ofte i Kulde og Blæst eller om Sommeren i Skyggen, for at høre paa „Teori“ eller lignende. Havde Folkene haft et Haandklæde i Tornystret og faaet et Par Minutter til at afgnide sig, maaske blot ved at stikke Haandklædet op under Skjorten paa Bryst og Ryg, saa vilde mange Liv have været reddet. — Jeg eksperimenterer selv meget for at finde ud af, hvad man kan taale. Der er dog en Ting, som jeg ikke tør indlade mig paa, da jeg anser det for saa godt som Selvmordsforsøg. Det kan slaa den stærkeste Athlet ihjel, og dog ser man daglig Cyklister, Baldamer og andre Mennesker tankeløst gøre det. Nemlig at sætte sig hen og slaa sig til Ro, ja, oven i Købet nyde kolde Drikke, naar man befinder sig i Sved. Den Dag i Dag tæller den gamle Overtro mange Tilhængere, at det er sundhedsfarligt at tage et Bad, naar man er svedt. Man skal først afkøles ved at sidde stille enten med Tøjet paa eller afklædt. Jeg ved ikke, hvad der er værst af disse to Alternativer; begge har slaaet mange Mennesker ihjel. Hvem kender ikke den Spidsborgertype, der kommer langsomt ud af Omklædningsrummet, stikker Stortaaen i Øresundet (eller en eller anden Fjord), spadserer lidt omkring og gaar et Par Trin ned ad Trappen, bukker sig og tager en Haandfuld Vand op, smører Vandet rundt paa Brystet og gaar op paa Broen igen. Langt om længe er Forberedel-

serne og Afkølingen færdig, og Manden, der har Gaasehud paa hele Kroppen, søger endelig Vandet. Den kloge, fornuftige Mand, den raske Idrætsmand bærer sig stik modsat ad. Er han ikke svedt, naar han kommer til Badeanstalten, saa løber han det sidste Stykke Vej for at komme i Sved eller blive godt varm. Afklædningen foretages netop saa hurtigt eller saa langsomt, at Hjertet kommer til Ro, men med Sveddraaberne perlende paa hele Legemet styrter han sig hovedkuls ud og fryder sig over den dejlige Afkøling, som Bølgerne skænker. Hovedreglen for Badevandets Temperatur lyder altsaa saaledes: Man skal aldrig tage koldt Bad, uden naar man er godt varm. Jo mere man sveder, desto koldere Vand kan man taale og desto bedre „smager" det. Men, hvis man selv er kold, og af en eller anden Grund ikke kan arbejde sig varm, saa bør Badevandet være varmt.

At fryse „vaadt" er altid farligt, enten det vaade kommer af Sved, Regn eller af at falde i Vandet med Tøjet paa. At fryse „tørt" er derimod langt fra saa farligt, og *det* er mærkværdigvis dog noget, Folk har en sand Skræk for. Af den Aarsag pakker de sig ind i saa meget Tøj, at de bliver svedte, saa snart de rører sig lidt, og saa har vi Skandalen. I det store Publikums Bevidsthed er det en gruelig Uforsigtighed at tage Luftbad i fri Luft om Vinteren, og dog er det ufarligt i Sammenligning med Baldamens og Cyklistens ovenfor beskrevne Fremgangsmaade. Hvis det er Solskin, er det ikke en Gang sikkert, at man kommer til at fryse. Jeg har staaet ganske rolig Vinterdage paa Stranden ved Vejlefjord uden at føle den mindste Ubehagelighed, og saa har jeg samme Dag siddet og rystet af Kulde (fordi jeg kun havde en enkelt Lærreds-Skjorte som Undertøj) sammen med alle Sanatoriets Kurgæster, der ogsaa rystede af Kulde (uagtet de havde indtil 10 Lag mere eller mindre uldent Undertøj) i den store Spisesal, hvor der kunde være 7 Gr. Varme og Blæst ind ad Vinduerne. Ingen af os tog dog synderlig Skade af at fryse, hvorimod Størsteparten sikkert var død af Lungebetændelse,

dersom vi havde været vaade eller svedte, idet vi gik til Bords.

Lad alle os Idrætsmænd føle det som en ansvarsfuld Pligt efterhaanden at lære det store Publikum at leve sundt og fornuftigt, lige saa langt fra overdreven Uforsigtighed, som fra ynkelig Pylrevaarenhed. Paa den Maade vil vi gøre Idrætten Ære — lige meget hvilken særlig Gren, vi saa dyrker — og selv vil vi faa megen Glæde deraf.

Om Hærdning af Børn.

(„København“, 4. Maj 1906.)

Under denne Overskrift bragte „København“ for den 30. April en Artikel af Dr. med *A. Lübbers.* Da mit Navn her nævnes, maa det maaske være mig tilladt at fremkomme med et Par Bemærkninger. Dr. med., Prof. Hueppe i Prag, en ihærdig Modstander af de forhen saa moderne Koldtvandskure, skriver et Sted, at mange Tusind Børn er slaaet ihjel ved overdreven og misforstaaet Koldtvandshærdning. Naar det nu i ovennævnte Artikel (efter en Münchener-Læge) fastslaas som alm. Regel, at Børn over 1 Aar og under 4 Aar (altsaa ogsaa 2-Aars Børn) kan taale Badevand paa 16 Gr. R., saa vil jeg dog advare mod et saadant Eksperiment.

Dersom Barnet er usædvanlig stærkt og roligt og Stue-Luftens Temperatur forholdsvis lav (omkring 12 Gr. R.) kan det maaske gaa. I de fleste Barnekamre er Luftens Temperatur imidlertid *meget* højere, og *i saa Fald* vil Vand paa 16—20 Gr. R. af smaa Børn *føles* meget koldt og give Anledning til Skraal og Nerverystelse. *Her har vi selv Rettesnoren.* Hvis Barnet *ikke* er glad ved Badet, saa er det for koldt og kan gøre Skade. Det samme gælder for Voksne. Det daglige kolde Vandbad er ganske vist det

bedste *Forfriskningsmiddel,* men som *Renligheds-* og *Hærdningsforanstaltning* kan det godt erstattes af ugentligt Sæbebad plus dagligt Luftbad med tør Afstrigling (Frottering).

Da Dr. Lübbers selv nævner „Mit System", tænker jeg ikke, det vil opfattes som Reklame, naar jeg tillader mig at nævne, at jeg Side 32 skriver: „Smaabørns Badevand skal være fra 32 Gr. R. ned til 25 Gr. det første Aar." Og Side 84 anbefaler jeg voksne Begyndere at anvende Luftbad (uden Vand) eller lunkent Vand og tilføjer:

„Jeg skrev udtrykkelig *lunkent* Vand; thi det er ren Overtro, at iskoldt Vand er det eneste saliggørende . . . der vil saa komme en Tid, hvor Du bruger Vandet koldt, simpelthen fordi det er det nemmeste, og fordi det ikke længere faar Dig til at gyse. Og *da* vil det gøre dine Nerver endnu stærkere, mens det let kunde have haft den modsatte Virkning paa sensible Nerver."

Det er derfor ganske naturligt, at tyske Anmeldere af min Bog altid fremhæver, at jeg *ikke* er Koldtvandsfanatiker. Hvorfra Dr. Lübbers har faaet den modsatte Anskuelse, ved jeg ikke.

Luftbadet er ganske vist et mildt og udmærket Hærdningsmiddel. Men skønt mine Drenge er temmelig haardføre, turde jeg dog ikke — som den af Dr. L. citerede Münchener-Læge anbefaler — lade dem *ligge ubedækkede* ved en Stuetemperatur paa 15—13 Gr. R., med mindre jeg da selv stod ved Siden af og frotterede dem. Men det staar der jo intet om, at man skal.

Hvad endelig den anførte Advarselsartikel af Prof. *Oppenheim* angaar, har jeg selv offentlig i mange tyske Blade takket Professoren for hans Bistand i mine Bestræbelser for at hindre syge Folk og Begyndere i at være uforsigtige. Iøvrigt var Professoren saa ærlig at tilføje, at mange Mennesker skyldte „Mit System" en Forøgelse af deres Sundhed, Hærdning og Styrke, endvidere at Systemet i sig selv maatte ikke bekæmpes, men snarere optages som Led i den fysikalske Lægemetode.

Krigen mod Brystsygen.

(„København", 20. Janr. 1901.)

Der kan ikke være Tvivl om, at „Nationalforeningen for Tuberkulosens Bekæmpelse" slaar et for stort Brød op, naar den for private Midler vil bygge og drive Sanatorier til hele Tusind Patienter.

Mon den da ikke straks burde begynde med de paa Programmet i anden Række anførte Formaal, og da navnlig det sidste af dem — Udbredelsen af Kendskabet til Midlerne mod Tuberkulosen.

Det er ganske vist mod den gængse Praksis, hvorefter man lægger Hovedvægten paa Opførelsen af Hospitaler, Sindssygeanstalter, Fængsler etc. i Stedet for paa *Forebyggelsen* af Sygdomme og Forbrydelser, og man kan jo ogsaa med Rette spørge, hvad alle de mange Mennesker ellers skulde leve af, de som nu lapper os sammen, passer paa os, dømmer, straffer osv.

Men ikke desto mindre er der her under den nystiftede Forenings „sidste" Formaal et overordentlig stort Arbejdsfelt, og herligt vilde det være, om der blev sat et stort Felttog i Gang mod den fordærvede, indelukkede og for stærkt opvarmede Luft, hvori Folk lever og aander, baade ved deres Arbejde, i deres Hjem og ved deres Fornøjelser i Teatre, Variteer, Missionssale etc.

Man maa undre sig over, at endnu ikke mange flere Mennesker bliver aldeles svækkede og et Bytte for Smitten.

Naar man betænker, hvor beklumret der kan være selv paa Hygiejneingeniørens Kontor eller i Lægens Venteværelse, saa faar man et Begreb om, hvad det er for Augias-Stalde, der skal udmuges.

Hvor faa Steder findes der rationelle Ventilationsindretninger i Kontorer, Auditorier, Arbejdslokaler og andre menneskefyldte Opholdsrum, og findes der endelig nogle, saa anvendes de hyppigst slet ikke eller ogsaa forkert.

Hvor fælt lugter og støver det ikke endnu ofte i vore Gymnastiksale og Øvelseslokaler! Er det saa mærkeligt, om de Gymnaster og Vægtathleter, der med aaben Mund sluger dette Støv i Spandevis, bukker under for Bacillernes Angreb, selv om deres Muskler er nok saa stærke?

Hvor faa Mennesker, endog blandt Læger, ligger for aabent Vindu om Natten, og hvor faa, selv Ventilationsingeniører, er i det hele taget ved deres egen Næses·Hjælp i Stand til at afgøre, om Luften i et Lokale er god eller slet!

Er det galt i Byerne, saa er det næsten værre paa Landet, hvor Folk dog har Luften frisk fra Fad, men hvor de paa det omhyggeligste stænger den ude fra deres i Reglen ganske smaa Sove- og Opholdsværelser.

Og saa er der den modbydelige, altfor stærke kunstige Varme, som slaar os i Møde, hvor man end aabner Døren, undtagen netop i de tre Sommermaaneder. Den eneste Fordel ved den høje Varmegrad, nemlig Luftens derved forøgede Trang til at forny sig selv, opvejes ved den sygelige, overtroiske Frygt for Træk, der i Forening med misforstaaet Sparsommelighedshensyn bringer Folk til at klistre Papir paa Vindus-Sprækkerne og Filt paa Dørkanterne.

Med hvormange Millioner Kroner vilde Nationalformuen ikke direkte vokse, dersom Alle vænnede sig til at nøjes med 10 à 13 Gr. R. i deres Værelser i Stedet for 15 à 18 Grader, der nu forlanges, og hvormeget vilde de herved hærdede Individers Modstandskraft mod Sygdomme stige?

I Stedet for bliver det nu værre og værre. I gamle Dage kunde Folk sagtens holde ud at køre i aabne Vogne om Vinteren eller sidde i uopvarmede Kirker. Nu fyldes Bladene med lange Jeremiader over Kulden i Jernbanekupeer og Begravelseskapeller, uagtet Overtøjet vel maa formodes at være lige saa solidt som før.

Det kommer snart dertil, at Publikum forlanger kunstig Varme i Sporvogne, Drosker og Færgebaade, og det ender vel med, at Gadens Spadserende alle har et lille Varmeapparat paa sig.

Kære Nationalforening! Læg et Pres paa Arbejdsher-

rer og Principaler, saa de tvinges til at sørge for ordentlig Luft i deres Arbejderes og Personales Opholdsrum, naar man virkelig ser sin Regning ved at holde dem indespærrede 10 à 14 Timer af Døgnet. Og indprent i de tjenende Klassers Bevidsthed, hvor ødelæggende det er for dem at bruge den Luft, som Lidelsesfællerne atter og atter har indaandet og som desuden er opfyldt af Dunster fra Papir, Gas, Tøjer og al Slags Støv.

Anbefal dem at anvende om det saa blot er en halv Time daglig til alsidig middelstærk Motion i frisk Luft, for at Stofskiftet i en eller anden Del af Legemet ikke skal faa Lov til helt at stagnere. Bacillerne har en fin Næse til straks at opdage et saadant svagt Punkt, der besættes og benyttes som Operationsbasis mod det øvrige Kadaver. At advare mod overdrevent Sportsarbejde, hvorved det overtrænede Legeme forbruger Reservebeholdningen af Safter og derved atter bliver modstandsløst, er næppe endnu nødvendigt.

Luk derfor Øjnene op hos Publikum, vore Autoriteter og Lovgivere, for at Sport og Friluftsgymnastik kan anvendes ej blot til Morskab eller med militaristiske Bihensigter, men ogsaa til at styrke de enkelte Individers Helbred og Modstandsdygtighed og derved hele Samfundet og Nationen.

Sanitær Levevis og sanitære Livsvilkaar.

(„København“, 3. Jan. 1902.)

Meget interessant er Hr. Z.'s Artikel her i Bladet den 27de December: *Sanitære Livsvilkaar vigtigere end Sanatorier“.*

Hvor indlysende end den Sandhed er, der udtales i denne Overskrift, er der dog i Artiklens Indhold et Par Punkter, hvortil jeg vil tillade mig at knytte nogle Bemærkninger. Og dog er Hr. Z. sikkert inde paa den rigtige Vej, der hedder „Forebyggelse" i Stedet for Udbedring („Sammenlapning"), hvor det gælder Udryddelsen af et Onde (se min Artikel her i „Kbhvn." for 20de Jan. 1901, der fremkom i Anledning af den nystiftede Nationalforenings Program).

Men naar Hr. Z. i sin Søgen efter, *„hvad det først og fremmest gælder om"*, kommer til det Resultat, at dette skulde være at forbedre de sanitære *Livsvilkaar*, under hvilke Befolkningen, navnlig i Storbyerne, lever, saa gaar jeg endnu længere til Bunds, hævdende, at det allerførste og vigtigste burde være at lære Befolkningen en sanitær *Levevis*. En saadan er en Hovedbetingelse for, at der kan haves Udbytte og Fornøjelse af forbedrede sanitære Foranstaltninger.

Det Individ, der har fuld Forstaaelse af, hvorledes han skal føre et sundt Liv efter Naturens Bud, kan klare sig rigtig godt, selv i usle Omgivelser, medens det Individ, der mangler denne Forstaaelse, staar temmelig ubehjælpsom selv under nok saa fuldkomne ydre Forhold.

Førstnævnte opholder sig Dag og Nat for oplukket Vindu, sover i sin største og bedst beliggende Stue (hvis han da har mere end én), vænner sig til en saa lav Stuetemperatur som mulig, søger at opfange hver Solstraale, som forvilder sig til hans Nærhed, hælder en Kande Vand over sin Krop hver Morgen eller Aften og tager sig en Løbetur eller anden sveddrivende Motion i fri Luft hver eneste Dag, hvordan Vejret end er, om end kun paa 10 Minutter (et saa kort Tidsrum kan selv den travleste Kontormand eller Fabriksarbejder afse, f. Eks. paa Hjemvejen fra sit Arbejde — naar det ikke var for denne misforstaaede „Værdighed", der har ihjelslaaet Tusinder og atter Tusinder).

Han er maadeholden i sine Nydelser; naar Portemonnæen er slunken, foretrækker han Brød og Mælk fremfor

Bajer og Kaffe, sørger for at faa rigelig Søvn. Han ved, hvorfra Sygdomssmitten kommer, og er han end hærdet og temmelig uimodtagelig, iagttager han dog en passende Forsigtighed.

Sidstnævnte, der altsaa forudsættes at leve „paa Solsiden“ under 1ste Klasses sanitære Vilkaar, ruller ned for at skaane sine fine Møbler og slaar Parasollen op for sin fine Teint, saa snart det sundhedsbringende Himmellegeme titter frem. Han tætner sine Dobbeltvinduer hermetisk og tilstopper Friskluftskanalerne i sin pragtfulde, i Anlæget udmærket ventilerede Bolig, alt for at et Kulstovgran ikke skal indsnige sig og plette Gardinerne eller Betrækkene. Derimod ser han rolig paa, at hans Damer med deres altfor lange Kjoler slæber Smitstoffet fra Anlægenes og Strøgenes Asfalt hjem i Stuerne.

Han holder Termometret paa mindst 16 Grader Reaumur ikke alene i Dagligstue, Spisesal, Soveværelse og Kontor, men endog i Vestibulen og paa Trappegange; han tør ikke gaa ud, naar det blæser stærkt eller regner, af Frygt for at blive forkølet, han lader Nøglen til sit komfortable Badeværelse ruste i Laasen eller bruger det til Pulterkammer, spadserer ikke en Gade lang, saa længe der kan faas en Droske (naar han da ikke har Stald og Landauer). Han gør Nat til Dag, spiser og drikker 3 Gange mere, end det vilde være nødvendigt, selv om han legemligt anstrængte sig, hvorfor Mængder af Giftstoffer lidt efter lidt ophobes i hans Krop.

* * * *

Hvad kan det derfor nytte, at der f. Eks. i den ydre Rand af Storbyer bygges udmærket indrettede Arbejderboliger med Ventilationskakkelovne, naar Ventilerne, af Frygt for „Træk“ eller forøget Kulforbrug, altid holdes lukkede, eller naar den store og lyse Stue, der paa Planen hedder „Sovekammer“, benyttes eller rettere henstaar ubenyttet som „Stadsestue“.

Selv helt ude paa Landet, hvor den friske Luft haves paa første Haand, og hvor de fleste Livsbeskæftigelser indeholder Betingelser for at kunne være i høj Grad sundhedsstyrkende, der huserer Tuberkulosen mærkværdigt slemt. Grunden maa hovedsagelig søges i Folks komplette Mangel paa hygiejnisk Sans og Viden.

Her er et uhyre Felt, i Sandhed en Nationalforening værdig, til Opdyrkelse.

Men her viser det sig nu, at Sanatorierne, som baade Hr. Z. og maaske Robert Koch (undskyld mig!) undervurderer og i hvert Fald vil have sat i 2den Række, alligevel er en meget vigtig Faktor *ogsaa* i allerførste Række.

Naar Robert Koch faar som Facit paa sit triste Regnestykke, at kun ringe Indskrænkning af Tuberkulosen kan ventes fra den Kant (Sanatorierne), selv i Tyskland, det paa Sanatorier rigeste Land, saa overser Koch, i alt Fald i det af Hr. Z. anførte Citat, den overordentlig store, opdragende, ja, man kan næsten sige kulturhistoriske Betydning, som Sanatorierne har haft og vil faa.

Saa at sige enhver, der med genvunden Sundhed udskrives af et Sanatorium, bliver i hele sin Omgangskreds (eller i sin Landsby) en Apostel, der prædiker den friske Lufts hidtil saa upaaagtede Evangelium, en Talsmand for det aabne Vindues Politik, for en ny og bedre Maade at leve paa.

At skrive om Hygiejne nytter næsten intet, at holde Foredrag kun lidt. Nej, det er Paavirkningen Mand og Mand imellem og Eksemplets Magt, der skal kunne udrette det vidunderlige.

Og det er en uhyre, stenet Brakmark, der her skal opdyrkes, og at der vil gaa 20, maaske 50 Aar, inden Tuberkulosen paa denne Maade (der dog ved Siden af almen Udbredelse af Friluftsidræt er den eneste virkningsfulde) vil kunne udryddes, det faar man et slaaende Indtryk af ved at se, hvor haardt det ofte kan holde selv for Sanatorielægen med den største videnskabelige Autoritet i Ryggen at faa udjaget hos de nye Patienter den indgroede Skræk for Træk

og den gamle Indbildning, at det er Kulden, Væden eller Blæsten, der frembringer Forkølelsessygdommene. Og de ser dog paa nært Hold Frisklufts-Kurens heldbringende Virkninger.

Naar man beregner Sanatoriernes Nytte i Kampen mod Tuberkulosen, bør man altsaa ikke betragte dem alene som Helbredelsesanstalter for de faa, men maaske nok saa meget som Opdragelsesanstalter og Læreanstalter — indirekte for hele Befolkningen.

Frisk Luft og fordærvet Luft.

At Sygdom og kort Levealder skyldes unaturlig og usund Livsførelse, bekræftes i vor Tid af alle Sagkyndige. *I Theorien* er ogsaa Alle enige om, at frisk Luft er en vigtig Sundhedskilde, medens fordærvet Luft er meget skadelig. Men hvorledes staar det til *i Praksis*? Ja, det skal jeg fortælle Dem: Selv de kundskabsrigeste Hygiejnikere og berømteste Videnskabsmænd er ude af Stand til ved deres Næses Hjælp at bestemme Beskaffenheden af den Luft, hvori de opholder sig, fordi deres Lugtesans er sløvet af Overcivilisation (for at anvende et smukt klingende Udtryk), medens deres svage Stofskifte og træge Hudfunktioner forhindrer dem i at reagere mod en for høj Temperatur. Jeg havde for nogen Tid siden Lejlighed til at konstatere dette Faktum ved en Kongres i Liège. Her sad i en hel Uge, Dag efter Dag, c. 200 Hygiejnikere fra Alverdens Lande i en Universitets-Sal, der var fuldstændig uventileret. Der var ingen Vinduer, men dobbelt Glastag foroven. Jeg forsøgte nogle Gange at aabne en Dør i Salens Baggrund ½ Time før Forhandlingerne, for at faa lidt udluftet; men den blev straks lukket af indignerede Kongres-Deltagere. Dernæst forsøgte jeg at lade Indgangsdøren staa paa Klem og

sidde udenfor paa Gangen og lytte til Foredragene; men Pedellen lukkede stadig Døren. Inde i Salen, hvor Luften Dag for Dag blev mere lummer, fed, raadden og stinkende, sad stadig de forsamlede Hygiejnikere, blege og usunde af Udseende, mange af dem med Overfrakke og Hat paa, uagtet der herskede mildt Eftersommervejr! Naar det staar saaledes til blandt Videnskabsmændene, saa maa det undskyldes, at det store Publikum ogsaa mangler praktisk Forstaaelse af Luftens Beskaffenhed. Der ligger imidlertid en stor Kulturopgave i dette ene: at aabne Folks Øjne for, hvad frisk Luft og fordærvet Luft er. At frisk Luft — enten den saa er kold eller varm — er den allermest fundamentale Sundhedsbetingelse, medens fordærvet Luft — enten den er kold eller varm — er den allerdybest liggende og almindeligste Aarsag til Sygelighed og kort Levealder.

Gymnastik i tillukkede Lokaler med slet Luft er ikke alene ingen Nytte til, men tværtimod skadelig, fordi man ved det forcerede Aandedræt indsuger indtil 16 Gange saa megen Gift, som hvis man sad rolig. Mange Mennesker har desuden faaet Lungebetændelse af at øve sig i støvede Gymnastiksale, naar de havde den almindelige Uvane at trække Vejret gennem Munden. Paa den anden Side har en berømt engelsk Læge sikkert Ret, naar han hævder, at Tuberkulosen efterhaanden vilde blive en Saga, dersom alle Mennesker fra Barnsben af daglig øvede sig i at tage dybe Aandedræt gennem Næsen, i frisk Luft. Han havde skrevet et Foredrag over dette Emne til den forrige Tuberkulosekongres, men det blev ikke holdt, vel sagtens fordi det passede saa daarligt i den nuværende Tuberkulosebevægelses øvrige Ensemble. — Hvem, der har læst „Mit System", vil forstaa, at det strider ganske mod Bogens Principer at øve sig i at tage dybe Aandedræt i fordærvet Luft. Hvor stort et Griseri det er at indaande de giftige Dunster, som andre Mennesker udskiller fra Kroppen, er de færreste Mennesker klare over. Naar det i Almindelighed ikke fornemmes ubehageligt og ikke anses for Griseri, da er det blot fordi Folks Lugtesans og Reaktionsevne er bleven al-

deles sløvet, saa Vedkommende rolig opsamler Gifte efter Gifte, der efterhaanden gennemsyrer hele Kroppen for tilsidst at ende med det naturnødvendige, hygiejniske Krach. Et Menneske med skarpe Sanser vil derimod øjeblikkelig føle sig utilpas, idet hans sunde Konstitution reagerer kraftigt mod de giftige Luftarter, som forsøger at trænge ind i hans Legeme.

Varm Luft behøver som ovenfor sagt ikke altid at være fordærvet. Er det naturlig Varme, som om Sommeren, saa vil et sundt Menneske med god Hudfunktion aldrig generes deraf eller føle Tørst. Er Luften derimod kunstig opvarmet (f. Eks. ved Kakkelovn), vil den, selv om den er frisk, kunne være skadelig alene ved sin høje Temperatur, idet den blødagtiggør og udsætter for Forkølelse ved den store Forskel paa Temperaturen ude og inde. En sund Konstitution med kraftig Hudfunktion, stærkt Stofskifte og veltrænede Blodlegemer — altsammen noget, hvorpaa Evnen til at afslaa Sygdomsangreb beror — vil derfor ogsaa straks gøre Oprør mod for stærk kunstig Varme. Vedkommende, hvis Funktioner er naturligt indstillede efter Aarstidens større Kulde, producerer *selv* meget mere Varme end de forkælede Konstitutioner og føler sig derfor straks utilpas i deres Selskab. — Det er unødvendigt at have stærk kunstig Varme i et Gymnastiklokale; i Omklædningsrummet kan det til Nød gaa an. En *svag* Opvarmning af Gymnastiklokalet — selvfølgelig for aabne Vinduer — kan derimod, især i stille, fugtigt og raakoldt Vejr, være gavnlig for Ventilationen.

„Mit System“ er beregnet paa at undvære Kakkelovnsvarme. Der er den Ulempe forbunden med at udføre Hudgnidningsøvelserne i et opvarmet Lokale — særlig naar man staar paa et Podium, hvor der er varmere end ved Gulvet —, at man kommer i Sved, saa Hænderne klæber fast ved Huden. I et saadant Tilfælde kan Øvelserne selvfølgelig ikke udføres ordentlig og korrekt, men kan kun antydes. Et af Formaalene med Frotteringsøvelserne er netop, at man ved Hjælp af dem skal være i Stand til at

staa i sit Sovekammer *for aabne Vinduer om Vinteren og gøre Gymnastik uden nogen Paaklædning.* Ogsaa om Sommeren er Øvelserne meget nyttige og behagelige i de kølige Morgen- og Aftentimer — eller f. Eks. paa Badeanstalten, naar man er afkølet efter en lang Svømmetur.

Mange Mennesker har en ligefrem sygelig Skræk for Gennemtræk. Men for at undgaa de skadelige Følger, som Træk kan have, bærer man sig helt forkert ad. Jo mere man fyrer og jo tættere man lukker sig inde, desto værre er Trækken, naar den alligevel kommer ind ad en lille Aabning. Det er den store Forskel paa Temperaturen ude og inde, som frembringer Trækken. Den kolde Luft kan altid slippe ind ad et Nøglehul, et utæt Vindue, en Dør, der aabnes, eller lign. Naar en saadan tynd, kold Straale træffer et enkelt isoleret Sted paa et iøvrigt ophedet og ømfindtligt Menneskelegeme, saa er Rheumatisme og Forkølelse Følgen. Det samme bliver let Tilfældet for Folk, der efter langvarigt Ophold i et overhedet Lokale begiver sig ud i Kulden. — Nej! Man skal tværtimod lukke saa meget op som muligt, saa der ikke bliver altfor stor Forskel paa den indvendige og den udvendige Temperatur. Lad det saa kun blæse ind ad store Vinduer og Døre. Naar De blot er varmt paaklædt, kan det ikke skade, kun gavne. Blæst er ikke Træk. Det er den tynde, kolde Straale og Overgangen fra altfor stærkt opvarmede Lokaler til iskold Luft udenfor, som De skal tage Dem i Agt for.

Legemsrøgt for ubemidlede.

(„Social-Demokraten“, 13. Oktbr. 1904.)

Ærede Hr. J. P. B.!

Netop fordi den Artikel om *„Det nøgne“*, som De skrev her i Bladet for den 20. Septbr., var alvorlig ment og i

flere Henseender træffende, har jeg Lyst til at imødegaa Dem paa et Par Punkter, hvor jeg tror, De tager fejl.

Det er saaledes næppe rigtigt af Dem at gøre Smaakaarsfolk, der maaske ellers var tilbøjelige til at begynde paa dagligt Bad og Hjemmegymnastik, kede af det paa Forhaand ved at fremstille Sagen som haabløs, næsten umulig.

Jeg har under Udarbejdelsen af „Mit System“ netop stadig været betænkt paa, at endog helt ubemidlede skulde kunne følge Forskrifterne. Jeg kan ikke indse, at det er ugørligt for en fattig Mand, selv med Kone og flere Børn i en nok saa lille Lejlighed, at tage Bad og gøre Gymnastik, som anvist i Systemet. Jeg kender en Familie paa 6 Medlemmer, der alle øver og bader i ét Rum, der kun er 3¼ Alen højt og 4 Alen paa de to andre Ledder. De behøver nemlig ikke at gøre det paa en og samme Tid.

Øvelserne fordrer kun meget lille Plads og slet ingen Apparater, endog Badekar eller Balje kan undværes. Som Haandklæde og Tæppe til at staa paa kan anvendes et Par gamle, men renvaskede Sække. Vandet koster ingenting.

Det Kulstøv, der kommer ind, naar man i de tætbyggede Kvarterer aabner et Vindu, er uskadeligt i Sammenligning med den fordærvede Luft, der findes i et tillukket Opholdsværelse.

Naar man nøjes med at klaske ét vaadt Stykke over sig, saa er der ingen Fare for, at Badevand skal sive gennem det gamle Gulv ned i Hovedet paa dem, der boer underneden. Den sundhedsbringende Frottering kan udføres lige godt i det fineste Boudoir som paa det tarveligste Loftskammer.

Lidt daglig alsidig Legemsøvelse og Hudpleje er saa let at gaa til, og rummer saa mange letkøbte Goder og Behageligheder, at de paa ingen Maade bør være forbeholdt Overklasserne alene.

Jeg mener, som De, at det er Arbejdernes Ret, og overfor dem, de skal forsørge, tillige deres Pligt at skaffe sig saa høj Løn som mulig og en kortere Arbejdstid. Men hvad der baade har ærgret og bedrøvet mig, er, at de ofte an-

vender baade Fritid og Fortjeneste mere til Skade end til Gavn for dem selv. Det samme gælder naturligvis ogsaa rige Folk; men dem er det nu en Gang vanskeligere at have Medlidenhed med.

Det er iøvrigt en Fejltagelse, at det herhjemme skulde være Overklasserne, der bærer vor unge Idrætsbevægelse oppe. I England og Sverig f. Eks., der passer det; men hos os er det virkelig Arbejderne, særlig de faglærte Haandværkere. Til denne Klasse hørte da ogsaa saa godt som alle Præmietagerne ved den sidste Konkurrence for smuk Legemsbygning.

Adelens og Bourgeoisiets Ungdom er herhjemme gennemgaaende ugidelig og usund, interesserer sig nærmest kun for Heste-, Jagt-, Sejl- og Pige-Sport, højt regnet nogen Lawn Tennis eller Golf.

Deres ærbødige
J. P. Müller.

Hudgymnastik som Skønhedsmiddel.

(„Ungdom og Idræt", 3. Febr. 1905.)

En af de vigtigste Betingelser for Legemsskønhed er en sund Hud. Selv om Legemsbygningen ikke er fejlfri, selv om Formerne og Musklerne ikke er saa udviklede, som det var ønskeligt og muligt, saa vil dog et nøgent Legeme med en sund, gyldenbrun, fløjlsblød Hud altid være skønt at se paa, dejligt at føle paa og behageligt for Lugtesansen, hvorimod en grumset, graahvid Hud med sorte Prikker, røde Knopper, gule Skjolder, eventuelt uafvaskelige Smudsskorper under Knæene og ved Anklerne vil gøre et Legeme yderst frastødende for alle sunde Sanser, selv om den dannede Overtrækket over et upaaklageligt udviklet Muskelsystem og en fuldkommen Knokkelbygning.

Hvem som helst, det være sig Kvinde eller Mand, der

ønsker at erhverve sig Skønhed, maa derfor først og fremmest have Opmærksomheden henvendt paa sin Hud.

I „Mit System" hævder jeg, at Huden er den Del af Legemet, der hos de allerfleste Mennesker mangler mest i Sundheds- og Skønhedsidealet, hvorfor „Hudgymnastik" er det, som Folk mest af alt tiltrænger. Af Skriftet som Helhed fremgaar det, at jeg ved Hudgymnastik ikke alene forstaar Udsættelse for de gavnlige Indvirkninger af Luften og Vinden, Lyset og Solen samt Vandet, men at jeg særlig tænker paa en grundig og omfattende Afgnidning af hele Hudoverfladen, saaledes som den systematisk bliver gennemført i de særlige Frotteringsøvelser.

Jeg underkender paa ingen Maade den store Betydning af Sollysets Virkninger paa Huden. Men disse taber sig hurtigt i de mørkere Aarstider, som desværre under vort Himmelstrøg er de langvarigste. Endog ved Sommertide er det ofte kun sparsomt bevendt med Solskin, og det er ikke altid, at man har Tid til at tage Luftbad, netop naar Solen er fremme fra Skyerne. Hudgnidningsøvelserne kan man derimod drage Nytte af til enhver Tid og paa ethvert Sted, som falder mest bekvemt. Og tager man dem daglig i nogle Minutter, saa bliver der ingen Perioder med mangelfuld Hudpleje, saaledes som Tilfældet er for de Mennesker, der nøjes med Sol- eller Vandbad eller slet intet.

Hudgnidningsøvelserne har en overordentlig hurtig Virkning. Jeg har allerede saa kort Tid efter „Systemet"s Fremkomst modtaget mange Breve, baade fra Kvinder og Mænd, som er henrykte over, at deres Hud er bleven som Fløjl og Atlask blot efter faa Ugers Arbejde.

Der er enkelte, der har spurgt mig, om det ikke var forkert at stryge *udad* paa Lemmerne, altsaa *fra* Hjertet. Hertil kan jeg svare, at det som bekendt er en Regel for *Muskelmassage*, at denne foretages *mod* Hjertet. Her i „Systemet" er imidlertid Tale om *Hudmassage*. Og dog vil man bemærke, at Lemmerne bliver gnedet mere i Retning udefra indefter end modsat (det anbefales ogsaa at tage haardest fat, naar man stryger ind imod Kroppen).

Der er mange forskellige Toilet-Sæber, der i Bladannoncer altid hæves til Skyerne som udmærkede Midler til at fremme Hudens Renhed og Skønhed. Jeg tror nu, at Sæbe i mange Tilfælde gør Huden mere Skade end Gavn. Der er naturligvis det Snavs paa Hænder og i Ansigt, til hvis Fjernelse man næsten er nødt til at bruge Sæbe. Men det Snavs, der hos et almindeligt, civiliseret paaklædt Menneske danner sig paa Kroppen, bestaar næsten udelukkende af Hudaffald. Og jeg indser ikke Grunden til, at dette Affald skal fugtes med Vand og blandes med Sæbe (som kan blive siddende i Krogene og irritere Huden), forinden det fjernes. Efter min Erfaring kan det nok saa godt „strigles" af i tør Tilstand. Læg f. Eks. Mærke til, hvor meget Hudaffald, der kan samles paa det lille Gulvtæppe under en tør Aften-Frottering. Derfor bør Tæppet daglig rystes eller bankes udenfor Stuen. Det kolde Vandbad efter Morgengymnastiken betragter jeg altsaa mere som en Forfriskning og et Middel til Hærdning end som en Renlighedsforanstaltning (hvad Sædebadet dog altid er og bliver).

En Hovedfordel er der ved den *tørre Afstrigling,* som ikke kan noksom fremhæves. Den koster slet ingen Ting, mens Sæbe altid og Vand paa sine Steder, f. Eks. i Vordingborg Seminariums Gymnastiksal, koster Penge. Den egner sig derfor saa udmærket til at være det allerførste Skridt til en begyndende Sundheds- og Skønhedspleje for Folk, der ikke er vant til at ofre nogen Tanke eller Skilling paa denne Sag. Altsaa passer den saa godt for de fleste Folk paa Landet, hvor baade offentlige og private Vandbadeforanstaltninger er saa godt som ukendte. Og „Strigling" som Middel til at gøre Huden blank og sund og smuk kan ikke være noget, der vil forekomme Landboerne mærkværdigt, da de daglig kan se, hvor gode Virkninger den samme Fremgangsmaade har paa deres Kreaturer.

Kunsten at spise.

(„Ekstrabladet", 23. Febr. 1906.)

Alle Dage har man gaaet paa Jagt efter „de Vises Sten", d. v. s. efter at finde den Livsopfattelse og Livsførelse, som skulde bringe fuldkommen Sundhed (legemlig og sjælelig), Harmoni og Lykke. Dette Klenodie har sikkert i en længst forsvunden Tid været fremme for Dagens Lys forskellige Steder paa Jorden, men er senere bleven borte. Nu maa vi haabe, at den ivrige Søgen, der kendetegner den nyeste Tid, atter maa føre til et heldigt Resultat. Saa meget er dog sikkert, at man naar ikke Maalet gennem Marsvineprikning og Talrækker, men ved at bruge *den sunde Fornuft.*

Glædeligt er det nu, at man snart her, snart der, hører og ser, at der findes større eller mindre Brudstykker af „de Vises Meteor". Det gælder saa blot om at bevare tilstrækkelig Overlegenhed og Sindsro til at betragte Stumpen paa lidt Afstand og ikke følge den lykkeberuste Finders Eksempel, naar han holder den lige for Næsen, saa han enten stirrer sig blind derpaa, eller ganske taber Udsigten og Oversigten. I begge Tilfælde er han jo fast overbevist om, at han har hele Visdommen i sin Haand. Saaledes bærer mange Afholdsfolk og Vegetarer sig ad, ja mange fremragende Personligheder. Saaledes *Kneipp,* der fandt *Vandet,* men ikke kunde dy sig for at anvende denne ellers udmærkede Sundhedskilde i overdreven Grad, som Universalmiddel. Og *Brehmer,* der fandt paa *den friske Indaandingsluft* som specielt Kurmiddel. Men hvor langt smukkere Resultater vilde Tuberkulosekuren ikke kunne opvise, naar den undlod at kaste Vrag paa alle de andre hygiejniske Faktorer! Og *Ling,* Opfinderen af den saakaldte „vetenskapelige Gymnastik", hvis Efterfølgere forgabede sig i Rygradens Holdning og derved aldeles glemte de allervigtigste Sundhedsmidler. Der kan opremses mange slige Visdomsfragmenter, men man kommer dog ikke ret langt med

dem enkeltvis. De maa samles, sorteres og sammenpasses efter deres indbyrdes Betydningsfuldhed og efter det praktiske Livs Krav. Og saa maa man selvfølgelig tage sig godt iagt for, at man ikke kliner værdiløse Jordbrokker (som f. Eks. Prof. Jægers Regime) ind mellem det gedigne Materiale.

Saadanne Tanker paatvinger sig uvilkaarligt Læseren af en ny Piece af Tandlæge *Alfred Bramsen*, betitlet „*Kunsten at spise*". Paa 24 Sider udbasuneres en særlig Spise- og Tygge-Maade som det eneste saliggørende Middel mod Alverdens Misèrer. Titelbladet kalder det „en vidunderlig Opdagelse", og det oplyses paa første Side, at Hr. Bramsen har været lige ved at gøre denne Opdagelse, men dog overlader Æren til Amerikaneren *Horace Fletcher*. Skriftet er da ogsaa bygget, dels over dennes Bog „The ABC of our own nutrition", New York 1903, ca. 400 Sider, dels over Beretninger og Forsøg af de bekendte Fysiologer *Foster* og *Chittenden*. Iøvrigt foreligger der allerede i vor Literatur langt fyldigere Oplysninger herom, nemlig i Dr. M. Hindhedes „En Reform af vor Ernæring". Særlig mærkeligt og i alt Fald ikke tydende paa nogen stor Hurtighed i Vendingen hos Hr. Bramsen er det, at dennes senere udkomne Piece kun giver Løfte om *Chittendens* Soldaterforsøg, medens Dr. Hindhedes noget ældre Bog bringer hele 10 Sider med udførlig Beretning, saavel om disse Forsøg som om nogle efterfølgende, endnu interessantere Forsøg med trænede Studenter-Sportsmænd. En nok saa mærkelig Forrykkelse af Tidsregningen finder Sted ved Hr. Bramsens ½-Sides Omtale af Prof. Pawlows Hunde-Forsøg, hvorom det Side 7 hedder: „Men det viser sig nu . . .", altsaa i Februar 1906, medens allerede Dr. *Axel Borgbjergs* „Fordøjelse og Ernæring" for ca. ½ Aar siden havde 5 hele Sider om disse mærkelige Forsøg.

Hvad nu angaar selve Principet i Mr. Fletchers Idé, fortolket af Hr. Bramsen, saa ser det saaledes ud: Tyg Maden saa længe til den paa Grund af den stærke Spytafsondring bliver helt flydende (og til al Smagen er suget ud af den?);

spis kun 2 Gange daglig, og hver Gang saa lidt som muligt; smag ogsaa længe paa hver Mundfuld Drikkevare. Saa vil Forraadnelsesprocesserne i Tarmen ophøre, Afføringen svinder efterhaanden ind til et Minimum af tør, lugtfri „Aske", der kun indfinder sig med Dages Mellemrum; al Sygdom og Træthed forsvinder, og Menneskeheden bliver lykkelig. — Som man ser: en lille Aarsag med en stor Virkning! Der er sikkert meget rigtigt i Præmisserne, men Konklusionen turde være noget forhastet og for omfattende. Jeg kan selv efter mangeaarig Erfaring bevidne, at det er en fornuftig Ernæringsmetode, der er baseret paa blandet, kødfattig Kost, paa 2 daglige Maaltider (Formiddag og Eftermiddag — dog maa Børn, nervøse og ældre Personer spise hyppigere), paa kun at tilfredsstille den naturlige Sult og paa omhyggelig Tygning uden samtidig Drikken. Da jeg i 1904 skrev det lille Kapitel „En passende Diæt" i „Mit System", havde jeg studeret mange amerikanske Hygiejnikere, deriblandt Mr. Fletcher, og jeg var allerede da klar over baade det rigtige og det overdrevne i hans Metode. I flere Henseender stemmede mine egne Erfaringer mere med *Bernarr Macfaddens*, navnlig med Hensyn til dennes Teorier om Faste og rigelig Vanddrikken.

Ret betegnende er det nu, at den anden danske Fortolker af Mr. Fletchers Idé, Dr. Hindhede, i ovennævnte Værk aftrykker netop det anførte Kapitel af „Mit System" og ledsager Citatet med følgende Slutningsbemærkning: „Som man ser, stemmer disse danske Lægmandserfaringer paa en Prik med den nyeste Videnskab". I det Hele taget er Dr. Hindhedes Bog skreven ud fra langt ædrueligere og fornuftigere Synspunkter end Hr. Bramsens Piece.

Jeg har to Hovedindvendinger mod den her lovpriste Metode. For det første vil det i Praksis vise sig aldeles umuligt at faa blot en lille Brøkdel af det store Publikum til at følge den. Den er altfor besværlig og omstændelig, fordrer mere Taalmodighed og Selvbeherskelse end der nu en Gang forefindes. Om den i sig selv — som paastaaet — er en stor Nydelse, derom kan der disputeres, ligesom

om Smagen. Vistnok er der mange, der ikke vil finde det behageligt, at sidde længe med Munden fuld af Spyt, især da der jo er andre og nemmere Maader, hvorpaa man kan holde „Maven" i Orden. Hovedsagen er dog som sagt, at Metoden næppe faar stor Betydning, naar kun enkelte Pensionister, Partikuliers eller Hypokondrister lægger sig efter den.

For det andet vil en streng Gennemførelse af denne nye „Spisekunst", der lægger en saa uforholdsmæssig stor Del af Fordøjelsesarbejdet over paa Mundhulen alene, sikkert aabne Muligheden for andre hygiejniske Farer.

Hr. Bramsen synes at mene, at alle Sygdomme stammer fra Fordøjelseskanalen. Ja, for en Mængdes Vedkommende passer det; men der er dog adskillige andre Veje, ad hvilke Gifte kan komme ind i vort Legeme, og andre Maader, hvorpaa de kan udvikles derinde, naar Blodet og de paagældende Organer er kraftesløse og misrøgtede. Der er imidlertid det at bemærke, at Naturen har udrustet vore Stofskifteapparater og da særlig Fordøjelseskanalen, med et stort Antal (mere eller mindre udforskede og kendte) Midler til enten at udjage eller tilintetgøre de *her* huserende Sygdomsgifte. Naar vi derfor blot ikke belemrer os selv med disse efter altfor stor en Maalestok, saa er alle de herhen hørende indvendige Organer og Kirtler rede og i Stand til at udskille eller nevtralisere Giftene (endog et udvendigt Organ som Huden deltager i sund Kondition mægtigt i denne Udrensning indefra, saa Hr. Bramsen har ganske Uret, naar han øverst paa Side 5 mener, at Frottering og anden Hudpleje kun gavner den *udvendige* Renlighed).

De omtalte indvendige Organer og Kirtler holdes nu en Gang kun sunde og raske ved at blive jævnlig benyttede efter Naturens Bestemmelse, samt ved systematisk Indvoldsgymnastik, hvorved bl. a. tilføres „handlekraftigt" Blod. Kommer de derimod — som efter den nye Spisemetode — helt til at mangle Beskæftigelse — hvilket til en vis Grad vil komme til at gælde ogsaa Tarmene — saa vil

de efter en simpel Naturlov lidt efter lidt hensygne og give Anledning til nye, foreløbig dog ukendte Sundhedsforstyrrelser (der er engelske Fysiologer, der mener, at mangen Blindtarmsbetændelse skyldes en Aarsag, der er analog hermed). Det vil da kun være en ringe Trøst for Samtiden, at Naturen maaske om en Billion Aar vil have hjulpen sig selv til Rette igen paa den Maade, at de Mennesker, der da fødes, fuldstændig mangler disse Organer og Kirtler.

Nej, lad os hellere undgaa begge Ekscesser, baade de fraadsende Levemænds og den lyriske Hr. Bramsens Metode, og holde os paa en gylden Middelvej.

— — —

Naar Hr. Bramsen paa Side 9 med *Metschnikoff* mener, at det er Forraadnelsesproces i Tyktarmen, der er Aarsag i, at Mennesket ældes for tidligt, saa kan jeg af de ovenfor anførte Grunde ikke dele denne Anskuelse. Vi har da ikke *Leversyge* allesammen.

Men der er et andet Sted, hvor Blodet er meget udsat for at blive forgiftet, og det netop paa en Maade, som Naturen ikke har udrustet os imod. Det er i Lungerne. Vi er ganske vist her belavet paa at skille os af med endog megen Kulsyregift, ligesom alle Baciller — Tuberkulosens iberegnet — her øjeblikkelig bliver ødelagt af friske og godt trænede Blodlegemer, saa snart de er indaandede. Men der er en Mængde andre Giftsorter, som indaandes ved Ophold i indelukket, forpestet og beklumret Luft. Og Naturen har oprindelig ikke tænkt sig, at Menneskene vilde blive *saa* dumme, at bruge fordærvet Luft, naar der overalt er en Guds Velsignelse af frisk Luft. Paa den anden Side har Naturen været ganske klar over, at vi med vor bedste Vilje ikke kunde undgaa at faa en betydelig Portion Snavs og ufordøjelige Substanser ned i os sammen med Maden.

Rigtignok har Videnskaben endnu ikke fundet Midler til at veje og maale disse indaandede Blodgifte, men da de i høj Grad kan lugtes og fornemmes, saa maa man ikke uden videre gaa ud fra, at de ingen Skade skulde gøre.

Tværtimod! De er temmelig sikkert Grundaarsagen til den manglende Modstandskraft i Legemscellerne og derved til tidlig Alderdom.

* * *

(„Ekstrabladet", 8. Marts 1906.)

Den ene Dag skriver Hr. Bramsen i „Berlingske", at han ikke har Tid til at besvare Angreb, den næste har han et Svar paa flere Spalter i „Nationaltidende"! Selvfølgelig vilde Hr. B. — hvis han *kunde* — ogsaa afkræfte mine Paastande om, at hans vidunderlige „Opdagelse" var godt kendt herhjemme inden hans Pjece udkom, og at hans „Kunst" er upraktisk og efter al Sandsynlighed skadelig. Det er jo givet, at han har svært Mod paa mig, ellers havde han ikke paa Side 24 skrevet (eller ladet sin Forlægger skrive), at det nu viser sig at holde Stik, hvad „Nationaltidende" en Gang skrev, nemlig at „Mit System" vilde gaa al Kødets Gang.

Allerede af den Omstændighed, at Hr. B. kom saa langt bagefter Dr. Hindhede og Dr. Borgbjerg med sine videnskabelige Oplysninger, kunde det formodes, at han fulgte daarlig med i Udlandets Fagliteratur; men naar han skriver saaledes som anført, er det ganske øjensynligt. Hvis han vil se ud til mig, skal jeg med Fornøjelse vise ham et Hundrede og syvogtreds forskellige *udenlandske* Tidsskrifter (heraf 89 tyske, 14 franske og 19 engelske, for en stor Del af ganske ny Dato) med rosende Artikler om „Mit System".

Nu ser jeg, at Hr. B. i „Nationaltidende" gør sig skyldig i et videnskabeligt Taskenspillerfif, idet han tager *Chittenden's* talrige Forsøg til Indtægt for sin (egentlig Fletcher's) Spytmetode. *Her* er ingen Misforstaaelse mulig, han anvender disse Forsøg direkte som Bevis for sine Anvisningers Rigtighed. Han er dristig nok til at henvise til Pag. 462—66 i Chittenden's Bog. *Men her staar ikke*

en Stavelse om Spytmetoden. Der er kun Tale om Ændring i Diæten (Fødens Mængde og Beskaffenhed). Endnu mere afgørende er det dog, hvad Chittenden selv skriver paa Pag. 14 og 17, nemlig følgende: „Det er ikke vort Formaal (med foreliggende Værk) at diskutere, i hvilken Udstrækning disse Resultater[1] skyldes Spytblanding eller den omhyggelige Tygning af Føden . . . De foreliggende Forsøg[2] foretoges for at belyse det mere almindelige Spørgsmaal om Muligheden af en fysiologisk Sparsomhed i Ernæringen, særlig med Hensyn til, hvor lidt Æggehvidestof en sund Mand behøver under almindelige Livsvilkaar . . . Mens Hr. Fletcher og Dr. van Someren uden Tvivl vilde lægge Eftertrykket paa Spytblandingens Beydning som Middel til at kontrollere Appetiten og derved afpasse Spisningen efter Legemets virkelige Krav, saa er det derimod for Fysiologerne og for Menneskeslægten først og fremmest af Betydning at faa aldeles bestemt Kendskab til, i hvilken Grad man kan indskrænke Spisningen uden at løbe Fare for at tabe den aandelige og legemlige Styrke og Udholdenhed, der er Tegn paa Sundhed. Dersom en sparsom Diæt virkelig er fordelagtig for Legemet, saa gælder det om at faa at vide, hvorvidt man kan gaa, ganske simpelt med at formindske Fødens Mængde, uden at gøre dette Problem mere indviklet ved at indblande andre Spørgsmaal." Denne sidste Advarsel bør Hr. B. putte i Lommen.

Lad mig altsaa atter fastslaa følgende: Spytmetoden er en Sag for sig. Den var upraktisk og umulig i æstetisk Henseende (jeg har oplevet, at naar flere samtidig gjorde Forsøg hermed, var nogle af dem lige ved at kaste op ved Synet af — ja, egentlig blot ved *Tanken* om, at de andre sad og gylpede med Munden fuld af Spyt). Dernæst var

---

[1]) „*Disse Resultater*" peger tilbage paa en umiddelbart forudgaaende Omtale af et Forsøg med Hr. Fletcher selv.

[2]) „*De foreliggende Forsøg*" gaar paa Chittendens i det voluminøse Værk beskrevne, talrige Forsøg med Lærere, Soldater, Studenter og Athleter, ved hvilke Forsøg Spytmetoden aldeles ikke blev anvendt.

Metoden i Længden skadelig for en Del indvendige Organer, endog for selve Tarmkanalen (Hr. B. lever øjensynlig i Uvidenhed om Prof. *Hammarsten*'s fysiologiske og kemiske Forsøg, der har godtgjort, at Ekskrementer for en stor Del bestaar af Udskilninger fra selve Tarmene, altsaa slet ikke Madrester. For at producere Hr. B.'s „Aske", behøver Tarmene imidlertid ikke at arbejde. Men saa sygner Tarmmuskulaturen hen, hvad den bekendte Fysiolog *von Bunge* har paavist. Selv om vi ikke — saadan som Forsøgskaninerne — hurtig kreperer paa Grund af manglende ufordøjelig „Fyldekalk" i Maden, saa vil vi dog efterhaanden blive syge efter Spytmetoden).

En anden Sag for sig er den Diæt, der hovedsagelig bestaar i kun at spise til Husbehov og navnlig spare paa Kødmaden. At dette er fornuftigt, og at nogle af de Sygdomme, som Hr. Bramsen nævner, herved kan undgaas, det har man længe vidst.

Naar Bjørnen gaar i Hi.

(„København", 22. Decbr. 1903.)

Ikke en Solstraale har været at opdrive siden forrige Lørdag, et uforanderligt Skydække hænger lavt over Landet, saa langt Øjet rækker. Man maa rive Tændstikker af for at læse Graderne paa et Termometer i fri Luft Kl. 8, ja halvni om Morgenen, og Lys maa tændes før 4, for at man kan se at faa Middagsmaden i Munden.

Jeg hører mange klage over Søvnighed, og det endog Folk, der har Lejlighed til at sove hele Natten og lidt af Dagen med. Det maa være noget, der følger med Aarstiden og Vejrliget, tænkte jeg i Gaar ved Bordet; her var vist atter noget at lære af de Firbenede, som er klogere end de tobenede tror. Hvem der som Bjørnen kunde lægge sig

i Hi, og bortsove denne graa, usunde, første Vinterhalvdel og først vaagne, naar Solen hen i Februar faar lidt mere Raaderum.

Selv om det ikke tor anbefales at gennemføre Bamsens Metode strængt i Praksis (man vilde nok komme til at suge for meget paa Labben i sin Geschäft derved), bør man dog vist følge Eksemplet saa vidt, at man gør sin Nattesøvn saa lang som mulig i denne Tid. Man maa saa spare paa noget af den opslidende og urentable Selskabelighed og indskrænke Teater- og Varietebesøgene. Til Gengæld vil den, der har faaet rigtig udsovet om Vinteren, ikke fristes til at bortsnue de lange, lyse, friske Sommermorgener. Han vil med andre Ord være i Færd med at konsolidere et godt Helbred, denne kedelige Ting, der først begynder at interessere Folk i det Øjeblik, den glider bort mellem Hænderne paa dem.

Og for at blive ved dette Tankeeksperiment, at lægge sig i Hi, hvor vilde Folks Maver ikke have godt af saadan nogle Maaneders absolut Hvile — disse stakkels Fordøjelsesmaskiner, der overbebyrdede og smurte med Gifte gaar for Højtryk fra Barndommen af, og som derfor er til Brokkassen længe før Udløbet af den Funktionstid, som den dygtige Maskinkonstruktør egentlig garanterede.

Det er altsaa ogsaa noget, man kan lære af Dyrene, det at faste. Om Sommeren med dens megen Friluftsmotion kan jeg godt spise baade Frokost, Middag og Aften, om Vinteren lader jeg det sidste Maaltid være; men det havde jeg ikke husket i Aar. Saa forekom det mig forleden, at jeg savnede det Overskud af Velvære, som jeg ellers fordrer som rimelig Belønning for Sportssliddet og Maadeholdet med Stimulantser. Det er Maven, sagde jeg straks, jeg har rent glemt at mindske, at slukke under det ene af de tre Fyr. Det var Fredag Aften. Om Lørdagen gjorde jeg mit sædvanlige Arbejde, tog den vanemæssige Dosis Gymnastikøvelser og Bad, men erstattede Maaltiderne med respektive 3 halve Glas koldt Vand. Søndag Morgen ligeledes et halvt Glas, saa en Løbetur med Bad, og Kl. 11

følte jeg mig helt Karl igen, ikke særlig sulten, men dog rigtig oplagt til en Frokost.

Det er tit rene Tilfældigheder, der faar os til at antage en sund Vane. Jeg rejste forleden sammen med Chefen for en af vore største Ingeniørforretninger, iøvrigt det hurtigst og bedst regnende Hovede, jeg har kendt. Vedkommende var tidligere svagelig, nu særdeles rask. Ved at læse en gammel Forordning, som forbød de Helsingør-Borgere at støje paa Gaden om Natten efter 8, var han kommen paa den gode Ide ogsaa at lade *sin* Nat begynde Kl. 8, og Resultatet havde været: meget forøgede Kræfter, der tillod strængt Hjærnearbejde allerede fra Kl. 3—4 om Morgenen.

Hvis nogen efter at have læst disse Linier falder paa at gaa lidt før i Seng, eller at sulte sig en Dagstid, naar Maven strammer, saa er Hensigten naaet.

Naar Julegaasen er spist.

(„Vejle Amts Avis", Julenummer 1904).

Intet er saa ærgerligt som at sidde ved et veldækket Bord uden at have rigtig Appetit. Jo lækrere Retterne er tillavede, des mere er der at græmme sig over. Og rent galt er det, hvis man som Sidemand eller Genbo har en forsulten Grovæder i den rigtig ranglede Lømmelalder. Saadan et lovende ungt Menneske skammer sig ikke for at opfordre Bordfællerne til Kapspisning, og dersom Forslaget afslaas eller overhøres, optræder han selv som Rekordsætter (Rekorden er vist saadan noget som en halv Gaas).

Der er sikkert mange ældre Gentlemen (maaske ogsaa nogle Damer), der gerne gad kende et nemt lille Middel til at faa det spiste til at „skride" lidt mere villigt, saa der ret snart kunde blive Plads for den næste Tilførsel. Selv

om disse ærede Samtidige ikke sætter deres Følelser paa Rim, er der dog vist ofte en Stemme i deres Indre, der hvisker saadan noget lignende som det lille Impromptu, der kom som et „Opstød“ fra Hjertet paa Hans Velærværdighed, salig Pastor *Hornsyld,* da han sad til Bords hos gamle Enkefru *Jerichau*[1] i Assens. Dets Ordlyd var saalunde:



Fig. 1.

„Aah Mauv', ku' Du tauv', sikke Dauv', jæ ku' hauv'!“

Disse Fataliteter kulminerer i Juleugen. Det er en bekendt Sag, at der skal et stærkt Bryst og især en solid, medgørlig Mave og Tarmkanal til, for at komme uskadt paa Legeme og Humør gennem dette højhellige Tidsrum.

Jeg vil herved forære de ærede Læsere en lille Julegave i Form af en gymnastisk Øvelse, der i Sammenlig-

[1]) Moder til den berømte Billedhugger Jerichau.

ning med Brama-Livselixir, Angosturabitter eller Brandreths-Piller er et helt Heksemiddel til at faa Fordøjelsen i prima Stand. Jeg kalder Tingen „gymnastisk“! men bliv ikke bange, mine kære ældre Gentlemen (og Damer!). Det er ikke noget i Smag med Skraastang, Voltigérhest eller Trapez. Vent et Øjeblik, saa skal det blive forklaret endnu



Fig. 2.

grundigere end i „Mit System“ (Øvelsen er naturligvis taget herfra og er en af dem, jeg selv har hittet paa). Paa den Maade kan jeg maaske give Folk, der endnu ikke kender „Systemet“, en lille Mundsmag, der kan skærpe Appetiten efter mere af samme Tønde.

Der er noget ganske særegent, ikke saa meget „opløftende“, men snarere „nedad dragende“ ved denne Øvelse. En god Ven af mig har saaledes betroet mig, at hver Gang

han er færdig med den (det er Nr. 7), saa næsten overvældes han af Trang til en W(elbehagelig) C(eremoni). Men han faar dog Nr. 8 med, inden han pauserer. Saa bagefter tager han Bad og Frotteringsøvelser. Men han opnaar dog vist aldrig at gøre Systemet i 15 Minutter paa den Maade.

Meningen er nu den, at De hele Juleugen igennem hver Gang Maden er spist og Cigaren eller Piben udrøget,



Fig. 3.

skal give Dem i Lag med denne Bevægelse og faa hele Deres Familie til at gøre det samme. Sikken Appetit De saa vil have næste Gang, Mutter har Bordet parat. Og sikken Morskab De vil have af at se de andre vride sig i de mest akavede og fortvivlede Stillinger, inden de faar fat paa den rigtige Metode. Det er nu lige meget, det virker altsammen.

Til Afveksling kan De lade en af Drengene lægge sig ned paa Ryggen og saa, mens en anden holder fast paa Fødderne, tælle hvor mange Gange han kan rejse Overkrop-

pen op og lægge den tilbage paa Gulvet igen, men rolig, uden Sæt. Prøv derpaa, hvor mange Gange han kan løfte Fødderne i Vejret, mens Overkroppen bliver liggende rolig. Den, der kan gøre det flest Gange, skal have første Præmie, 10 Pebernødder, Nr. 2 maa nøjes med fem og Nr. 3 med to Pebernødder. Pigebørn har iøvrigt akkurat lige saa godt af at lege med her som Drengene.



Fig. 4.

Den tekniske Benævnelse paa den specielle Øvelse, jeg her vil forklare, lyder saaledes:

Staaende „Fremadbøjning" af Overkroppen i helvreden Stilling skiftevis ud til Siderne, hver Gang med Helvridning om til den modsatte Side af den, hvortil Bøjningen foretoges, medens Armene stadig holdes i Skulderliniens Forlængelse.

Stil Dig som vist i Fig. 1, med Benene godt ud til Siderne og Fodspidserne pegende lige fremad. Armene holdes udstrakte hver til sin Side og Hænderne knyttede. Drej saa Overkroppen ¼ Omgang (90 Gr.) om til venstre uden

at Fødderne flyttes og uden at Armenes Stilling i hinandens Forlængelse forandres (se Fig. 2). Bøj saa Overkroppen fremad, det vil sige ud over det venstre Ben, saa langt som Du kan komme med svajet Ryg og bagud bøjet Nakke (se Fig. 3). Det venstre Knæ maa gerne bøjes en lille Smule. Idet Du nu bliver ved at holde Overkroppen ovenover det venstre Ben, vrider Du den en halv Omgang (180 Gr.) rundt til højre, saaledes at venstre Haand kommer til at staa nøjagtig, hvor før den højre var. Da Du stadig holder Hovedet bagud, kommer Ansigtet derved nu til at vise opad (se Fig. 4). Derpaa bøjer Du ganske rolig Overkroppen „fremad“ og „forover“ indtil den kommer til at indtage en Stilling ovenover det højre Ben, ganske svarende til den paa Fig. 3 viste Stilling, det vil sige et Spejlbillede deraf.

Saa vrider Du atter Overkroppen $\frac{1}{2}$ Omgang rundt, men denne Gang selvfølgelig venstre omkring, hvorved Du kommer til at indtage en Stilling, der er et Spejlbillede af Fig. 4.

Atter bøjes Overkroppen med Front til venstre hen over det venstre Ben, vrides rundt højre omkring og føres derpaa for anden Gang over til det højre Bens Side, og saaledes gaar det stadig skiftevis fra den ene til den anden Side. Øvelsen foregaar altsaa kun i 2 Tempi. Det ene er bestandig Omkringvridningen, det andet er „Fremadbøjningen“ over til den modsatte Side.

Fødderne maa hele Tiden blive staaende urokkelig paa samme Plet. Hver Gang Du vrider Overkroppen omkring, skal Du tage en Indaanding, medens Udaandingen skal foregaa, idet Du fører Overkroppen „fremad“.



Om Blindtarmsbetændelse.

Apropos i Anledning af Hr. Overkirurg, Dr. med. Ludv. Krafts Artikler, Juni 1905.

(„Dansk Sundhedstidende", 1. Juli 1905.)

Som Holder af „Dansk Sundhedstidende" hænder det mig undertiden, naar jeg læser de populære Artikler, at jeg støder paa Ting, hvis absolute Rigtighed jeg ikke kan faa mig selv til at erkende. Jeg har ganske vist kun min simple Fornuft og et vist Instinkt at stille op mod Lærdommen. Derfor siger jeg heller ikke, at mine Tanker er rigtige, men spørger blot: kunde det ikke tænkes, at det forholdt sig saaledes?

Nu saa jeg forleden Overskriften „Blindtarmsbetændelsen" og Undertitlen „Aarsag og Behandling". Navnlig *Aarsagen* interesserer mig i høj Grad. Efterhaanden som jeg læste, stormede Spørgsmaalene ind paa mig. Maa jeg have Lov til at komme frem med nogle af dem her? I modsat Fald har De vel en Papirkurv.

Overkirurgen skriver, „at Folk lever lige lykkelige, enten de har Appendikset til Blindtarmen, eller det er fjærnet ved Operation". Kan det virkelig være muligt, at Naturen har anbragt et helt Organ til ingen Nytte? Er det ikke rimeligere at antage, at det blot er Videnskaben, der endnu ikke ved, hvad det bruges til? Mon det i al Fald ikke passer bedre at sige, at „Folk lever lige *ulykkelige*, enten de har dette Organ eller ej". Kan den Mulighed ikke tænkes, at Blindtarmen med Appendikset er bestemt til at deltage paa sin Vis i Fordojelsen, men dets Funktioner kommer i Uorden under det moderne Menneskes naturstridige Spise- og Fordøjelsesmetoder, og det ender da med, at disse Organer bliver syge. Naar saa Appendiks'et opereres væk, gør det ikke mere Kvalm, og Individet, der ikke mere „forulæmpes" af Organets „Mindelser" og „Advarsler" fortsætter sin bagvendte Levemaade og dør i 50 Aars Alderen

af „Alderdom“, hvad der ikke vækker nogen Opsigt, da man nuomstunder er tilfreds med *den* Levealder.

Naar det endvidere som en af denne Sygdoms Aarsager anføres, at Tarmindholdet bliver liggende i Blindtarmen, og at Grunden til, at det bliver liggende, er Blindtarmsindgangs-Forsnævring eller forkert Leje af denne Tarm, saa kan jeg ikke lade være at spørge: „Kan det ikke ogsaa tænkes, at dette Tarmindhold ikke kan slippe videre, fordi vedkommende Individer altid holder „Livet“ og „Maven“ helt rolig, men at det nok skulde flytte sig paa naturlig Maade, hvis Vedkommende daglig tog „Tarmgymnastik“, Kropvridninger og -bøjninger og „Mave“-Massage? Især hvis Vedkommende forinden Gymnastiken drak en god Portion rent Vand, saa skulde der nok blive skyllet ud i Krogene; det skulde naturligvis være paa fastende Hjærte — at tage sin Kaffe (eller The) med Brød paa Sengen er en rædselsfuld Vane.

Som en anden Aarsag anføres, at Tyktarmsbetændelse forplanter sig til Blindtarmen, og at Aarsagen til Tyktarmsbetændelsen er mangelfuld Afføring. Det kan jeg forstaa. Men jeg kan ikke begribe, at Overkirurgen ikke har gjort den Erfaring, eller hvis han har gjort den, at den saa ikke anføres, at et udmærket Middel til at fremtvinge regelmæssig Afføring er Drejninger, Bøjninger og Vridninger af Kroppen, foretagne hver Morgen.

Den Erfaring har jeg gjort og har hørt mange bekræfte det, at saasnart et vist Antal af disse „Mave“-Bevægelser er foretaget, saa kommer „Vindene“, og lidt efter lidt overfaldes man af Trang til Stolgang. Men lader man være med disse Bevægelser, saa kommer Trangen enten ikke saa uimodstaaelig, eller paa et senere Tidspunkt af Dagen eller slet ikke. Jeg kan i det hele taget ikke forstaa, at regelmæssig Afføring kan „holdes i Orden af sig selv“. Naar den — som det anføres — holdes i Orden ved Nydelsen af kogt eller raa Frugt, saa er det da ikke af sig selv, men ved Hjælp af en bestemt Diæt. —

Senere opkastes Spørgsmaalet om denne Sygdoms Arve-

lighed, og det meddeles, at det sjældnere er f. Eks. Fader og Søn, men oftere Medlemmer af samme Generation, altsaa Søskende, der faar Blindtarmsbetændelse. Og — hedder det — Grunden hertil er sikkert den, at flere Søskende bliver født med en Blindtarm, som har et abnormt Leje. Her spørger jeg: Kan man ikke ogsaa tænke sig, at Faderen fra først af har maattet arbejde fysisk for Udkommet — altsaa havde gavnlig Motion og spiste sund og tarvelig Mad, — at det lykkedes ham at samle en Formue, og at Børnene saa derved fik Raad til at føre en „Overklassetilværelse“ med for megen Kødspisen, Vindrikken og ingen Motion?

Naar det endelig i Slutningen af første Artikel hedder: „Som det fremgaar af det ovenfor sagte, kan man ikke ved nogensomhelst Forholdsregel fuldstændig garantere sig mod at faa Blindtarmsbetændelse“, saa synes jeg, at dette er forfærdelig haabløst. Kan det virkelig ikke tænkes, at man ved at følge en overvejende vegetarisk Diæt og ved at tage regelmæssig „Mavegymnastik“ og ved endelig at leve sundt i alle andre Henseender skulde kunne sikre sig mod den Sygdom? Kan i det hele taget en Sygdom virkelig komme saadan dumpende ned fra en aldeles klar Himmel over en fuldstændig Uskyldigs Hoved? eller har ikke Fader Hippokrates Ret, naar han siger, at „Sygdom er Følgen af en Masse smaa Synder, der Dag paa Dag ophober sig for endelig at bryde løs over den Uforstandiges Hoved?“ Jeg ser rigtignok, at det i Overkirurgens 2den Artikel straks i første Linie hedder: „Blindtarmsbetændelse kan begynde pludselig: et sundt, raskt Menneske faar uden paaviselig Lejlighedsaarsag paa én Gang stærke Smerter i højre Side af Underlivet.“ Men hvad Udbytte har man saa af at stræbe efter at blive sund og rask? Eller betyder „sund og rask“ noget andet i Lægesproget, end hvad jeg som Lægmand forstaar ved det Udtryk, at det nemlig betegner et Individ, hvis Organer alle er sunde helt igennem, d. v. s. helt udviklede til deres naturlige Størrelse og Kraft og ved passende Øvelse vedligeholdte i denne Tilstand? Eller kan dette Udtryk ogsaa bruges f. Eks. om et Individ, hvis med-

fødte gode Helbred endnu ikke er helt nedbrudt af 1000 begaaede hygiejniske Synder, saa han tilsyneladende i bedste Velgaaende, i god Foderstand (af Vellevnet) og rødmosset (af Alkohol) forstaar at „balancere den af" ?

Om Bugmuskler.

(„Samfundet", 27. Septbr. 1904).

Ærede Hr. Dr. Junker!

Min bedste Tak for alle de smukke Ting, De skriver om mig i „Samfundet" for i Fredags! Naa, Komplimenter (saa lidt som Ondskabsfuldheder) vedrørende min Person rører mig ikke synderligt, man kan jo efterhaanden trænes til alt — som De selv skriver.

Men saa ofte „Mit System" misforstaas af ellers alvorlige Mennesker, kan jeg ikke nægte, at det kribler i mig.

Da jeg var kommen næsten hele Deres Artikel igennem, fik jeg ligesom en Spand varmt (*kold*t passer ikke paa mig i den Sammenhæng) Vand over Hovedet, da jeg læste *det* om Specialiteten.

Jeg troede dog, jeg i min Bog og de udførlige Opvisnings-Programmer havde faaet tilstrækkelig tydeligt forklaret, hvorfor jeg lægger saa megen Vægt paa Øvelse af Musklerne omkring Livet. Men nej! Jeg maa altsaa se at udtrykke mig tydeligere i næste Udgave. For jeg vil nu have det slaaet fast (og saa faar jeg det jo ogsaa, som De selv skriver).

Følg nu med i min Udvikling! Altsaa: Svage Muskler om Livet er Tegn paa svage Indvolde. Stærke Muskler om Livet er Tegn paa stærke (= sunde) Indvolde (er ikke *mine,* men berømte Lægers Paastande).

I vore Dage er Musklerne om Livet paa alle Mennesker forholdsvis svage.

I vore Dage lider en Masse Mennesker af svage Indvolde.

Paa alle i gamle Dage gengivne Mennesker ses forholdsvis stærke Muskler om Livet.

Naar det i gamle Dage var gørligt at faa stærke Muskler omkring Livet, saa maa det ogsaa kunne lade sig gøre i vore Dage.

Men saa maa det ogsaa i vore Dage kunne lade sig gøre at faa stærke (= sunde) Indvolde.

Er det nødvendigt at forklare Betydningen af stærke og sunde Indvolde? Dog vel næppe.

Hvis jeg nu kan bevirke, at Folk nu til Dags faar stærkere og sundere Indvolde, er det saa ikke ligesaa smukt et Formaal (De syntes det ganske vist ikke, da De skrev Deres Artikel), som hvis jeg gav mig af med at opdrætte veltalende Foredragsholdere?

Dem, troede jeg, man nu om Stunder kunde finde i Tøndevis i samme Tidsrum, som man kun kan faa fat i et Fingerbølfuld stærke og sunde Indvolde.

Nu behøver jeg ikke mere „Kraftkunsterne" paa mit Program (i al Fald her i Landet). De har gjort deres Nytte og bør forsvinde. Jeg mener selvfølgelig ikke, at Folk af Deres Kredse, Hr. Doktor, saa lidt som Idrætsfolk trænger til saadanne Incitamenter. Det var til bedste for den Del af det store Publikum, som hidtil enten var aldeles udeltagende eller upaavirkelig (hvad der er værre end at være fjendtligsindet), hvor det drejede sig om Forstaaelse af Gymnastikens Betydning og dens Goder. Men Kampestenen, Trillebøren og det øvrige Tilbehør har ligefrem været som Bremsestik, der fik dem til at fare op af Dvale.

Saa er der Deres lille Fejlsyn paa Bugmusklernes Udviklingsmuligheder. Støttende mig paa Erfaring hævder jeg, at de er meget større, end De tænker Dem. Enhver rask Mand, der blot ét Aar har brugt Systemet, som det passer for viderekomne, behøver ikke at flytte sig for den paa Maven faldende Kanonkugle (men har naturligvis ingen Udbytte af eller Grund til at foretage Eksperimentet). Ja,



Karikaturtegning fra en Opvisning paa Vejlefjord Sanatorium.
(Tegneren har i Kraft af den kunstneriske Frihed tegnet Forfatteren liggende paa Maven i St. f. paa Ryggen.)

er det en Mand omkring Tyveaarsalderen, kan et halvt Aar give ham de fornødne Kræfter i Maven; det har jeg allerede flere Gange set med egne Øjne.

Naar De skrev, at jeg er Specialist i Bugmuskler, saa betyder det efter almindelig Sprogbrug, at jeg skulde være forholdsvis meget stærkere i Bugmusklerne end i alle andre Muskler.

Men Sagen forholder sig nu rigtignok saaledes, at jeg opdagede, at saavel mine som alle andre Menneskers Bugmuskler var altfor svage i Forhold til den øvrige Muskulatur, hvorefter jeg styrkede mit eget svageste Punkt og tog mig for at henlede Opmærksomheden paa denne særlig udbredte, for vore Indvoldes Tilstand saa skæbnesvangre Mangel, og paa dens Afhjælpning.

Deres ærbødige

J. P. Müller.

Om Uldundertøj.

(„Samfundet", 16. Septbr. 1904.)

Jeg er bleven opfordret til at imødegaa Artiklen her i Bladet for den 13de September, og det vilde da heller ikke være vanskeligt at modbevise de fremsatte Paastande. Men det ærede Blads Læsere, inklusive Undertegnede, maatte da rigtignok først have at vide, *hvem* der disputeres med, om en Imødegaaelse nu ogsaa er Umagen værd.

Det er jo ikke noget nyt eller særlig opsigtsvækkende, Hr. Læge J. J. kommer med — tværtimod. Enhver Spidsborger ved eller rettere tror at vide, at det er Selvmord at smide Uldtrøjen. Det er saamænd et Evangelium, som næsten alle tror paa.

Nu er det altsaa Spørgsmaalet: Skjuler der sig bag de 2 Jodder en videnskabelig Autoritet, der har undersøgt Un-

derbeklædningsspørgsmaalet metodisk, eller har vi maaske for os en anerkendt, praktisk og erfaren Eksperimentator paa den personlige Hygiejnes Omraade? Eller er det mulig blot en Kandidat, der nylig har rejst sig fra Eksamensbordet og føler Trang til at baske med Vingerne og sige Kykeliky, eller endog kun en klinikbesøgende Student? Eller er det en ældre, tykmavet Etatsraad-Huslæge, af dem, der aldrig spekulerer selvstændigt over saadanne revolutionære Spørgsmaal, men passer deres Middagsselskaber og ellers pænt følger Trop og hylder de Meninger, der nu én Gang har Hævd og lyder mest omsorgsfuldt beroligende.

Se alt det kan „en Læge“ betyde. Altsaa højst forskellige Ting. Derfor er det misvisende at søge Ly bag dette Begreb, der abstrakt taget er saa tillidvækkende i Publikums Øjne. Der er mange fornuftige Hygiejnikere blandt vore Læger, men der er sandelig ogsaa mange, der ikke har praktisk Begreb om personlig Hygiejne. Ellers vilde de ikke leve, som de gør, de vilde ikke se ud, som de gør, og jeg vil slet ikke tale om, at de umulig kunde lade deres Klienter bære sig ad, som de gør. Efter Artiklens Indhold at dømme, tilhører Hr. J. J. den sidste, altsaa Etatsraadslægekategorien. Hvorom al Ting er, har han læst „Mit System“, som Fanden læste Bibelen; hvad han for Resten ikke er ene om. Der var Folk, der overværede min Opvisning i „City“ og som fuldt og fast troede og i ramme Alvor offentlig fremsatte den Mening, at jeg vilde have svage Folk og Begyndere til at gøre Øvelserne paa samme Maade og i samme Tidsrum, som jeg fremviste dem!

Hvad mine Raad om Undertøj angaar, da er jeg iøvrigt meget mere paa den sikre Side end mange udenlandske Læger, der tilraader at lægge Uldtøjet og nichts weiter. Jeg stiller nemlig nye bestemte Krav som Forudsætning for, at det kan gaa, paa samme Maade som jeg heller ikke uden videre vil have, at Kvinder helt skal mangle et Korset. Det er, som min Hustru, min første Elev, siger til mig: „Du tog Uldtrøjen fra mig — det var endda i Januar Maaned — og Korsettet, men *i Stedet for* gav Du mig hen-

holdsvis Frotterings-Systemet og Muskelkorsettet; og jeg er mere end lykkelig ved Byttet!"

Naar Hr. J. J. mener, at jeg vil være Skyld i, at Tuberkulosesanatorierne lettere vil fyldes, saa har jeg ogsaa, — saalænge Anonymiteten bibeholdes — Lov til at antage, at han af en eller anden Grund nødig ser Jersey-Strikkerierne eller Trikotagehandlerne gaa fallit.

Jeg er iøvrigt aldeles ikke fanatisk Uldhader og Lærredstilbeder. Mit Ideal er, at man bliver vænnet til at have saa lidt paa Kroppen som muligt. *Et eneste* Lag — der altsaa erstattede baade Over- og Underbeklædning — vilde være nok for en hærdet Hud, det kunde saa passende være Lærred om Sommeren, Uld om Vinteren. Huden vilde saamænd være omtrent lige glad, hvad det var, ligesom det til en vis Grad ikke afficerer en stærk Mave, hvad der proppes i den.

Hvad der er min Skræk, er alle de Lag, som de „overciviliserede" Mennesker efterhaanden har hyllet sig ind i, og hvis Antal sikkert stadig vil vokse, saafremt der ikke sættes et forsvarligt Stop. Og har man Uld inderst inde under alle disse Lag, saa bliver Huden meget mere forkælet og følsom, end naar det er Lærred.

Der staar ganske vist ingen Steder i „Mit System" bogstaveligt, at man ikke *uden videre* tør kaste Uldundertøjet. Men af hele Bogens Indhold og Ordning fremgaar det, at jeg som det allerførste har tilraadet netop nogle Frotteringsøvelser for snarest at faa begyndt paa Hudens Hærdning. Saa kunde det øvrige af Systemet og „de smaa Sundhedskilder" komme i Betragtning lidt efter lidt.

Da det dog nu ikke synes at være overflødigt, vil jeg paa Hr. J. J.s Raad i 4de Oplag og i de udenlandske Udgaver i Stykket om Undertøjet indflette en Bemærkning, hvorved der advares mod Uforsigtighed.

Det er mit Haab, at Hr. J. J. herved har reddet flere Mennesker fra at faa Tuberkulose, end jeg ved denne hidtilværende Mangel i Bogen har paadraget denne Sygdom.

Tre Foredrag.

I. Ved en Opvisning i Officersforeningen i København den 20. Jan. 1906.

Mine Herrer!

Jeg skal have Fornøjelsen at vise Dem et lille Tillæg til det daglige Toilette, som maa anses for en Nødvendighed for Enhver, der bryder sig om at bevare sin Sundhed

Jeg vil nødig have mine Opvisninger opfattet som Underholdningsbidrag eller en Slags Varieté-Forestilling. Da det drejer sig om en Anvisning til Helbredets Bevarelse, maa det da være en ret alvorlig Sag. Jeg haaber derfor ogsaa, at det efterhaanden skal gaa op for Alle, baade Høj og Lav, hvor stor Betydning den Enkeltes personlige Hygiejne har for hele Samfundet, og det endog rent økonomisk. Selv i et saa lille Land som Danmark vilde der direkte kunne spares Millioner af Kroner aarlig, dersom Folk rigtig forstod at leve sundhedsmæssigt og at hærde sig fornuftigt, saa man ikke behøvede den kostbare, skadelige, overdrevent høje Kakkelovnsvarme og den umaadelige Anvendelse af Medicin og Alkohol samt den sørgelig omfattende Benyttelse af Sygehuse og Sindssygeanstalter. For ikke at tale om den indirekte, uhyre Gevinst i Form af forøget Arbejdskraft og Arbejdslyst. —

Maa jeg indskyde den Bemærkning, at jeg kun opviser „Mit System“ efter Indbydelse eller paa Opfordring, og altid gratis. Jeg traf forleden en Bekendt, en Oberstløjtnant, der blev meget forbauset ved at høre, at jeg ikke tog Betaling for at opvise i Udlandet. Jeg vil derfor gærne benytte Lejligheden til at fortælle, at jeg betragter det næsten som en personlig Fornærmelse, hvis man mener om mig, at jeg *for Betaling* vilde klæde mig af paa en Scene, hvad enten det saa var herhjemme eller i Udlandet. Jeg antager heller ikke, at nogen af d'Herrer vilde gøre det. —

„Mit System“ skal ikke erstatte de forskellige Arter af

Sport, Redskabsgymnastik eller Lege, der udvikler Aandsnærværelse, Kammeratskabsfølelse, Mod, Beslutsomhed o. s. v., Egenskaber, der ikke kan opnaas ved Hjælp af „Mit System“ alene. „Mit System“ er først og fremmest bestemt for den store Mængde Mennesker, der ikke har Tid, Raad og Lejlighed til at foretage Legemsøvelser i fri Luft. „Mit System“ bliver ofte betegnet som et sædvanligt Hjemmegymnastiksystem. Det passer dog ikke. Det kan ikke betones stærkt nok, at det er en Kombination af Legemsøvelser, Luftbad og Vandbad. De dybe Aandedræt i frisk Luft, og det Luft- og Vandbad, som man giver Huden, er nok saa vigtige Bestanddele af Systemet som selve Legemsbevægelserne. Jeg har desværre hørt fortælle om adskillige Personer, navnlig Damer, som uden videre sprang Aandedrætsøvelserne over. Det er fremdeles hyppig hændt mig, at jeg hos ellers meget ivrige Systemdyrkere har fundet Luften i Stuerne kvalm og ildelugtende. Saadant beror imidlertid paa en falsk Opfattelse af Systemets Natur. Det er aldeles ikke tilfældigt, at jeg overalt i Bogen nævner de store Sundhedskilder i følgende Rækkefølge: 1) frisk Luft, 2) Sollys, 3) Vand og 4) Gymnastik (Turnen), eller med andre Ord: 1) Lunge-, 2) Hud- og 3) Muskelgymnastik. —

Naar „Mit System“ har vakt Opmærksomhed i den tyske Officersstand — og efter Besøget iaften at dømme er noget lignende Tilfældet herhjemme — saa tror jeg, at ikke alene Officererne personlig, men ogsaa Mandskabet, og derigennem Folkets brede Lag, vil komme til at høste Gavn af denne Interesse. Krigen mellem Rusland og Japan har jo vist, hvor stor Betydning der maa tilskrives den enkelte Soldats fysiske Kultur og Træning. For at kunne gaa en fysisk Træning igennem uden at falde fra paa Grund af Overanstrængelse, Sygdom etc., er det imidlertid nødvendigt, at Individet er *sundt*. Og Betegnelsen sund tager jeg her ikke i den Betydning, hvori mange Læger anvender dette Ord, nemlig om Individer, der i Øjeblikket tilfældigvis ikke lider af nogen bestemt, paaviselig Sygdom. Nej, ved *Sundhed* forstaar jeg en saadan Tilstand, hvor alle Lege-

mets Dele, saavel indvendige som udvendige Organer og Muskler, er udviklede til de naturlige Grænser, godt hærdede og i Stand til at fungere i en saa fuldkommen Grad, som det af Naturen oprindelig er tilsigtet. Dette Maal naas kun derved, at alle disse Organer og Muskler bruges og opøves paa en rationel Maade. En saadan maalbevidst Opøvelse eller Hærdning burde danne den indledende og forberedende Træning for de indkaldte Soldater, forinden den specielle Træning for Alvor begynder i saadanne sværere Øvelser som Hurtigløb, Distancemarsch og Feltgymnastik. Selv Sportsfolk og Turnere er ofte aldeles ikke *sunde*, naar de møder til Soldatertjenesten. De har enkelte Muskelgrupper udviklede i en overdrevent høj Grad, lider ofte af Hjærtefejl og har i det hele taget sjælden lagt Vind paa Erhvervelsen af almen, fysisk Sundhed. Endvidere burde Reservesoldaterne, naar de først én Gang havde lært „Hærdningssystemet", opfordres til at vedligeholde dets Udførelse efter Hjemsendelsen, saa at de ved senere Indkaldelser kunde møde i en fysisk Kondition af den Beskaffenhed, at de paa staaende Fod var i Stand til at udholde de Strabadser, der følger med de før nævnte sværere, specielle Øvelser. —

Nu gives der i Øjeblikket næppe noget System, der hurtigere og nemmere end „Mit System" kan gøre et Legeme, der som den indkaldte Rekruts er befunden fri for organiske Fejl, *sundt* og *hærdet* helt igennem. Navnlig den Vægt, der lægges paa Hudplejen, bevirker, at Udøverne af dette System kan slippe fri for alle de Sygdomme, der opstaar ved Temperaturforandringer („Forkølelse" etc.), og det ikke mindst fordi der med Opøvelse i en saadan Hudpleje følger en ganske instinktmæssig Forstaaelse af, hvad man skal gøre, naar Forholdene bringer Individet i sundhedsfarlige Situationer (gennemblødt af Regn, Sved eller af at passere Vandløb, forfrossen etc.). Det hærdende Bad med Frottering burde tages hver Dag af Soldaterne paa det Tidspunkt, da de er mest svedte og snavsede, altsaa f. Eks. *umiddelbart* efter Hjemkomsten fra en Øvelse i Terrænet

eller efter en Gymnastiktime. Desuden burde de i Tornystret altid medføre et Haandklæde, hvormed de kunde afgnide Bryst og Ryg, naar de forinden en Hvilepause eller en Undervisningstime i Teori er komne i Sved. En saadan Aftørring og Gnidning kunde foretages paa 2 Minutter, blot ved at føre Haandklædet op under Skjorten, altsaa uden at Afklædning var nødvendig. At fryse i tør Tilstand er ikke saa farligt, men at fryse vaad er altid farligt. Er Soldaterne derfor af en eller anden Aarsag vaade, bør man give dem Lejlighed til Aftørring, dersom man ikke kan holde dem i stærk Bevægelse, indtil de kommer hjem paa Kasernen. — En gennemført Hudpleje udvikler Hudaandedrættet og sætter derved Soldaten i Stand til at kunne udholde stærk Kulde og stærk Hede med Lethed. Paa lange Marschture vil man derved kunne undgaa Hedeslag og plagende Tørst. — Den menige Soldats Hygiejne vil sikkert herefter komme til at spille en større Rolle end hidtil, hvor man selv i nye Kaserner i Storbyer med Vandværk havde den misforstaaet „spartanske“ Indretning, at Vandposten laa midt nede i Gaarden, for at Adgangen til Vaskevand ikke skulde være altfor komfortabel. Følgen deraf var, at Soldaterne, i Stedet for at hente det fornødne Vand i Spande, ofte nøjedes med et meget sparsomt Toilette, f. Eks. lidt Spyt rørt rundt i Ansigtet! —

II. Ved Opvisninger i jydske Landsbyer.

Godaften!

Det er ikke for Morskabs Skyld, at vi er kommen sammen iaften. Det drejer sig om en alvorlig Sag, et Spørgsmaal af uhyre stor økonomisk Betydning. Vi kan nemlig sikkert alle være enige om, at hvis der saa at sige ingen Sygdom var til, saa vilde Befolkningens Arbejdsevne og Velstand vokse i en næsten uberegnelig Grad. —

Naar man ønsker at slippe for Sygdom, saa er der to Ting at tage Vare paa. Der er *noget, man skal lade være*

med at gøre, og der er *noget, man skal beflitte sig paa at gøre*. —

Man skal lade være med at spise, naar man ikke er rigtig sulten, man skal lade være med at drikke Bajer, Snaps eller anden Alkohol til Hverdag og lade være med at drikke mere, end Hofligheden strengt forlanger, naar man er til Gilde, og saa skal man lade være med at ryge mere end en eller højst to Piber eller Cigarer om Dagen.

Det er maaske unødvendigt at fraraade Mad-Fraadseri overfor *denne* Forsamling; det er jo særlig de velhavende Folk med stillesiddende eller slet intet Arbejde, der spiser sig ihjel, — men saa meget større Anledning er der til at advare mod overdreven Alkohol-Drikken og Tobaksrygen. Der er desværre mange unge Mennesker paa Landet (og ældre for Resten ogsaa), som sætter en Ære i at drikke sig selv og andre fulde, og som er stolte over at kunne have en Pibe hængende i Mundvigen fra Morgen til Aften, ja sommetider om Natten med. De unge Mennesker skulde hellere sætte en Ære i at være hurtige, stærke og udholdende og i at have et sundt og vel uddannet Legeme!

Der er én Ting til, man skal lade være med, og det er endda den alleralmindeligste og allerværste Fejl: Man skal lade være med at fortære sit eget og andre Menneskers Møg. „Ja, det gør vi da heller ikke!" vil De maaske indvende. Jo! der er nemlig tre Slags Møg, fast, flydende og luftformigt, og det sidste er det giftigste og farligste, ikke mindst fordi det er vanskeligt at vare sig for det, naar Lugtesansen er bleven sløvet ved usund Levevis. Naar De opholder Dem om Dagen eller hele Natten i en Stue, hvor der intet Vindu er aabent, saa kan det ikke undgaas, at De gennem Næse og Mund indsuger ikke blot forskellige giftige Gasarter, men ogsaa alt det luftformede Møg, som De selv eller andre i samme Stue udaander eller dunster ud gennem alle de smaa Hudporer overalt paa Legemet. Og jeg kan forsikre Dem, at naar Ens Næse er i Orden, saa forekommer det luftformede Møg En lige saa modbydeligt som det faste.

Der er et gammelt Ord, der siger: „Hvad bryder Bagerbørn sig om Hvedebrød!“ — Det vil sige, at man ikke kerer sig noget om det, som man let kan faa nok af. Inde i København sidder der mange Mennesker og smægter efter en Mundfuld frisk Luft. Og herude paa Landet, hvor den haves i Overflod, her sætter man aldeles ingen Pris paa den, ja man forsøger endog paa enhver Maade at stænge den helt ude ved at tilspigre og tilklistre Vinduerne. Men De kan tro, at en saadan Adfærd hævner sig! —

Saa var der det, man skulde beflitte sig paa at gøre; med andre Ord et lille Arbejde. Man skal hver Dag lade hele Legemets Overflade komme i Berøring med *Luft* og helst ogsaa *Vand,* og naar Lejlighed gives ogsaa med *Sollys.* Og saa skal man hver Dag give hver enkelt Stykke af hele Legemet en passende Bevægelse. —

Dersom De tager en gammel, fedtet Kasket og lægger den paa en Mark, hvor Kornet netop er spiret frem, og dersom De saa lader denne Kasket blive liggende paa samme Plet et Par Maaneder og derefter gaar ud og tager den op, saa vil De faa at se, at de grønne Spirer paa det Sted, hvor Kasketten laa, slet ikke er voksede, og de er blevne helt hvide eller maaske helt bortvisnede. Men Planterne udenomkring Kaskettens Leje er blevne høje, kraftige, friske og grønne, fordi de hverken har manglet Regn, Solskin eller den Motion, som Vinden giver, naar den bevæger dem frem og tilbage. De allerfleste Mennesker paa Landet finder sig — og det endda frivilligt og ofte med Lyst — i Livsvilkaar, der ganske svarer til Livet, eller rettere til den langsomme Død, under den gamle Kasket. Derfor maa De ikke forundre Dem over, at Sygdom er saa hyppig iblandt Dem. Tag hellere Eksempel efter Kornet *udenfor* Kasketten, det vil De ikke fortryde! — Selv om De slider paa Marken eller ved Haandværket fra Morgen til Aften, saa er det dog næsten altid nødvendigt at række og strække Kroppen og Lemmerne til Gavns hver eneste Dag, naar man vil undgaa Stivhed, Skævhed og Krumbøjethed. —

Jeg har i adskillige Aar spekuleret paa, hvorledes saa-

dant et lille Arbejde kunde udføres paa den bedste og tillige nemmeste Maade. Og det er det, jeg nu iaften vil vise Dem. Det hele kan gores paa en Snes Minutter eller en lille halv Time. Ja jeg har endog gaaet det altsammen igennem paa 15 Minutter, mens Autoriteter og Pressen i København saa derpaa; men det kan dog kun anbefales meget øvede Gymnastikere at skynde sig saa meget, og selv de stærkeste Folk skal altid udføre alle Aandedrætsøvelserne ganske roligt. — Iaften vil jeg gaa ganske sindigt til Værks og forklare alle Bevægelserne, for at De bedre kan følge med og lære noget deraf. Og for at De ikke skal tro, at det er noget indviklet Tojeri, som De aldrig faar fat i, saa har jeg taget en lille Skoledreng med, som har lært det Hele blot ved af og til at se mig gøre det. Og nu laver han det selv hver eneste Dag og vil vise Dem det sammen med mig.

III. Et skrevet, men ikke holdt Foredrag ved en hygiejnisk Kongres i Udlandet.

Mine Damer og Herrer!

Det kan være meget godt med al den formfuldendte og rationelle Gymnastik, hvorom der er bleven debatteret saa meget i de forløbne Dage. Jeg har imidlertid tidligere paa Sanatorier for Brystsyge set Mennesker have Tuberkulose og do, uden at der kunde udfindes nogen anden Aarsag til deres Sygdom, end at de havde gjort Gymnastik, og det endogsaa formfuldendt og „rationel“ Gymnastik, i indelukkede, slet ventilerede Lokaler. Netop det ved Legemsøvelsen forcerede Aandedræt havde bevirket, at de slugte en Mængde giftige Dunster, Støv og Baciller. Det gjorde selvfølgelig ikke Sagen bedre, at de trak Vejret gennem Munden og ikke tog Bad eller Afgnidning efter Øvelsestimerne. *Gymnastik i fordærvet Luft er værre end slet ingen Gymnastik.* Frisk Luft er den allerførste og vigtigste Betingelse for at kunne opelske en sund, kraftig, udholdende og intelligent Ungdom. Men for at dette skal kunne lykkes,

er det nødvendigt, at Videnskabsmændene, Hygiejnikerne og Pædagogerne har *praktisk* Forstand paa frisk Luft. At de *i Theorien* ved udmærket Besked om frisk og fordærvet Lufts kemiske Sammensætning og fysiske Egenskaber, derom nærer jeg ikke den mindste Tvivl. Men lige saa sikkert er det, at de endnu mangler praktisk Evne til at lugte og føle, og derved til at afgøre, om Opholdsluften, hvor de befinder sig, er god eller slet. Den større eller mindre *Varmegrad* kan de mærke, og dette forveksles da i Reglen med Luftens Beskaffenhed, saaledes at Luften ved stærk Varme anses for slet, medens kold Luft anses for god. At dette er en ren falsk Opfattelse, behøver jeg dog næppe nærmere at forklare for dette Auditorium.

Derimod skal jeg have den Ære at *bevise* Dem, at De, mine Damer og Herrer, ikke har tilstrækkelig praktisk Evne til at vurdere Luftens sande Beskaffenhed. Nu har vi Dag efter Dag siddet her i denne Sal i Timevis og indaandet en Luft, der stadig er bleven mere og mere lummer, tyk og stinkende. Her har ikke været Spor af hverken kunstig eller naturlig Ventilation. Det lille Hul i Ruden *deroppe* i Taget ovenover vore Hoveder — min eneste Trøst den første Kongresdag — viste sig at være illusorisk, da der er et andet, fuldstændig hermetisk lukket Glastag ovenover det underste Tag. En Dag forsøgte jeg at aabne Døren *dèr* i Salens Baggrund en halv Time før Seancens Begyndelse, for dog at faa en lille Smule udluftet; men 5 Minutter efter gik en stærkt snøret, sortklædt Dame (Ak, ogsaa en Hygiejnikerske!) hen og lukkede den igen. Ligeledes har jeg en Dag mindst 10 Gange aabnet Sidedøren her til Vestibulen, men ligesaamange Gange blev den atter lukket af Tjeneren. Tilsidst opgav jeg at være inde i Salen, men stod udenfor og lyttede til Foredragene saa godt jeg kunde. Naar jeg ikke straks protesterede mod den rædsomme Luft i Salen, saa var Grunden den, at det havde stor „videnskabelig“ Interesse for mig at faa konstateret, at en Forsamling af Hygiejnikere virkelig i det Herrens Aar 1905 var i Stand til at sidde et Antal Dage i en saadan Atmosfære,

for Manges Vedkommende endog indpakkede i Overtøj, og det midt om Sommeren!

Nu vil De maaske indvende, at det er *Dem*, der er saa stærke og udholdende, at De kan taale at sidde i denne frygtelige Luft og infernalske Hede, medens jeg, der ikke kunde taale dette, er den svage.

Det beror imidlertid paa en sørgelig Vildfarelse. Af naturlig Solvarme kan jeg taale saameget det skal være, og bliver aldrig tørstig, fordi mine Hudfunktioner er i god Orden. Denne Omstændighed i Forbindelse med min lette Paaklædning er ogsaa Skyld i, at jeg har et stærkt Stofskifte og derved selv producerer betydelig mere Varme end Folk, der gaar med meget Tøj paa. Et stærkt Stofskifte er iøvrigt den første Betingelse for at kunne afslaa Sygdomsangreb. Er Varmen i et indelukket Lokale imidlertid kombineret med giftig Luft, saa vil en sund Konstitution øjeblikkelig reagere og føle sig utilpas, medens den ved usund Levevis sløvede Konstitution intet Ubehag føler, men blot ganske rolig opsamler Gifte paa Gifte, der gennemsyrer hele Kroppen indtil det naturnødvendige, hygiejniske Krak indtræffer for Vedkommende. Dernæst vil De maaske indvende, at det kommer ikke Sagen ved, om De selv er sunde eller ej, og om De selv har hygiejnisk Sans eller ikke, da Spørgsmaalet her alene drejer sig om den Dem betroede Ungdoms legemlige Opdragelse. Men saa vil jeg dog tillade mig at erindre Dem om, at det er en pædagogisk Hovedregel, at Børnene meget snarere tager Eksempel efter Børneopdragernes Handlinger, Adfærd og Levevis end de retter sig efter disses Ord og Formaninger. Efterlignelsesdriften er en af Ungdommens oprindeligste og stærkeste Drifter. —

Nu maa De ikke være altfor fortørnede paa mig, fordi jeg siger min Mening saa ligefremt. Jeg er imidlertid ikke rejst den lange Vej hertil for at more mig, for at hjembringe en Dekoration eller deslige, men for at udforske og udtale Sandheden. Det er mit Haab, at naar vi næste Gang mødes paa en Kongres for Ungdommens legemlige Opdra-

gelse, at Luften i Forsamlingslokalet da maa være saa ren, at Opholdet deri er nogenlunde udholdeligt for et sundt Menneske. Og skulde dette blive Tilfældet, da vil denne Fordel rigeligt opveje, at jeg mulig ved disse Bemærkninger har stødt en eller anden for Hovedet.

Hvad vil Halvfemsernes Ungdom?

En Indsigelse.

(„København", 11. Febr. 1898.)

Først og fremmest maa jeg yde Forfatteren af Artiklen i dette Blad for den 9de ds. Tak for at have rejst et Spørgsmaal, der maa siges at være mere „brændende" end selve Zola-Spørgsmaalet — i hvert Fald for os herhjemme.

Naar det imidlertid anføres, at Halvfemsernes unge Bourgeoisie har vist, at de har villet og kunnet Sport, da tror jeg desværre, som speciel „Sportsstuderende", at der er set med for lyst et Blik paa denne Sag.

Vor Sport kan i kvalitativ Henseende opvise smukke Resultater, til Trods for, at der ikke i hele Evropa findes et Land, hvor Ungdomssporten støttes saa lidt af alle Avtoriteter lige fra Kongehuset til den menige Politibetjent.

Vore faa unge Sportsdyrkere af de „dannede" Kredse har i Begejstring for den gode Sag forstaaet at gøre et saadant Spræl, Reklame eller hvad man nu vil kalde det, saa Udenforstaaende maa tro, at der er lige saa mange Tusinder, som der i Virkeligheden kun er Hundreder. Det er Tordenskjolds Soldater, der gaar igen! Det er de samme unge Forretningsfolk og Akademikere, der optræder snart i en snart i en anden Sportsgren.

Med Hensyn til de unge Arbejdere kunde det derimod med større Ret siges, at de har vist, at de har kunnet og

villet Sport. Den langt overvejende Del af vor dygtige og ivrige, sportselskende Ungdom tilhører Haandens Arbejdere. Jo højere man stiger op ad den sociale Stige, desto skrallere staar det til. Sønnerne af det egentlige Bourgeoisie er ganske blottede for Interesse for legemsudviklende Sport. Disse blege, ugidelige, cigaretrygende Væsener kan man højst træffe paa en Hesteryg, en Lawntennisbane eller slaaende et Herresving paa en Skøjtebane — i hvert Fald kun, hvor der er god Anledning til at „jone“, hvilket for dem er det eneste Maal.

Paa Landet er Forholdet tilsvarende. Det er Gaardmands- og Husmandssønnerne, der fylder de talrige Gymnastikhuse, medens jeg aldrig har set nogen Godsejer- eller Adelsmandssøn drive anstrængende Sport.

I England, som Forfatteren med Rette opstiller som lysende Eksempel, er det derimod den højeste Landadel og det rigeste Bourgeoisie, der er gaaet i Spidsen. Deres Sønner ved de berømte Universiteter er Landets dygtigste Athleter og Kaproere. Her har Sportsbevægelsen gennem Slægtled forplantet sig nedefter til de videste Kredse. Enhver Englænder er Kricketspiller eller Boxer, selv ældre Professorer og Højesteretsassessorer deltager i Sportslegene.

Alle Avtoriteter yder Sporten sin Støtte. Derfor har f. Eks. Londons Politibetjente deres egen Roklub, og blandt Soldaterne findes mange athletiske Sportsklubber, hvor Officererne udsætter Præmier og er Dommere ved Konkurrencerne — medens det herhjemme bliver betydet en flink Underofficer, at det ikke passer sig, at han deltager i Fodboldkampene!

Dansk Idræts Forbunds Stifter.

Den 1. Oktober 1897 skrev jeg følgende i „Dansk Fodsports Tidende“ : Dersom Talen var om Forkæmperne for den danske Sport i Almindelighed, da maatte man sætte *Eugen Schmidt* paa den første Plads. Han har været med fra Tidernes Morgen til at udklække de første Spirer af frembrydende Sports-Rørelser, og medens Kammeraterne og Medarbejderne fra den Tid efterhaanden faldt fra, er E. S.'s Arbejde for Sporten stadig bleven mere intensivt og har velsignelsesrigt bredt sig over flere og flere nye Felter.

Der gives vist ikke én god Legems-Idræt herhjemme, som ikke staar i Gæld til E. S.'s energiske Arbejdskraft og lykkelige, ordnende Haand. Der kunde derfor skrives en hel Bog om E. S.'s Kamp for den danske Sport.

Den 1ste Oktober 1879 traadte den 17aarige E. S. ind i „Københavns Gymnastikforening“, der da nylig var dannet. Deltog i alle de store Præsentationer (Nyborg, Slagelse, Casino, Larsens Lokale o. s. v.) og virkede som Kredsrepræsentant. Var i 1886 og 1896 Medstifter af polytekniske Gymnastikforeninger med stadig Funktion som Viceformand.

Roningen er sikkert den Sport, hvori E. S. med den største berettigede Stolthed kan se tilbage paa sit Værk, og skønt han hovedsagelig gav sig af med at administrere og opmuntre, fik han dog fra 1879 Tid til at deltage i 45 Kaproninger, hvoraf 28 vundne. I 1891 blev han „Københavns Roklub“s Formand og bragte den frem til dens nuværende Førerstilling. Var i 1887 med til at stifte „Dansk Forening for Rosport“, hvor han siden da har virket som det flittigste Bestyrelsesmedlem. Stiftede i 1887 selv tredie Polyteknisk Roklub, hvor han i 5 Aar var Formand.

E. S. har spillet Langbold, Cricket og Fodbold. Indførte dette sidste udmærkede Spil som Vintertræning i Københavns Roklub. Hans Bestræbelser for at faa danske Spillere i Lag med udenlandske kronedes med Held i dette

Foraar, da han fik bragt en Kamp i Stand med de forenede hamburgske Spillere, og blev ved denne Lejlighed Æresmedlem af Hamburger Fussballklub af 1886.



EUGEN S. SCHMIDT, Dansk Idræts Forbunds Stifter.

At man i de sidste Aar nu ogsaa har begyndt at drive Svømning som Sport, skyldes til Dels E. S., der selv er en udmærket Svømmer. Han reddede forrige Aar et Barn fra at drukne ved Dragør, hvilket belønnedes med et Diplom.

1884 blev „Københavns Fægteklub" stiftet, hovedsagelig efter Initiativ af E. S., der ogsaa var en af de første til at bringe Boksningen frem herhjemme. Han deltog selv i flere Præsentationer.

Ogsaa selve Athletiksporten tæller E. S. blandt sine Pionerer, og navnlig i de senere Aar har han anvendt en meget betydelig Del af sine Kundskaber og Erfaringer til dens Fremme her i Landet.

1884 lærte E. S. at løbe af den engelske Kaproningstræner Mr. Harbud og den 25de September 1887 tog han og undertegnede vore første Præmier i Fodsport ved K. R.s Væddeløb paa Eremitagesletten.

I September 1891 dannede han en Idrætsforening, der i Vinterens Løb øvede Gang, Løb og Kastning inde i Tivoli. Heri deltog af senere Berømtheder M. E. Jørgensen.

Selv har E. S. mest praktiseret de korte Hurtigløb, og har utallige Gange baade her og i Udlandet tilkæmpet sig en smuk Plads, særlig naar Hensyn tages til hans Alder og svære Bygning. Han er, saa vidt jeg ved, den første herhjemme, der benyttede Start paa alle Fire.

Første Gang, der præsenteredes Kasteøvelser offentligt (Rosenborg 1893), vandt han Diskos- og Spydkastningen.

Det morsomme Stafetløb er indført af E. S., som deltog i det Hold, der vandt den første Gang, det præsenteredes (Forchhammersvej).

At vore Athletiksportsmænd havde saa godt Held med sig i Aar i Berlin, var ikke mindst, fordi E. S. var deres rutinerede, sprogkyndige og omhyggelige Fører. Det samme gælder om den berømmelige Grækenlands-Tur i Fjor. Handelsstandens Athletklub udnævnte ham da ogsaa i den Anledning til Æresmedlem.

Der er dog intet, der i højere Grad vil bringe de kommende Slægter af Athletiksportsmænd til at nævne Eugen Schmidts Navn med Taknemmelighed og Ærefrygt end den Omstændighed, at han stiftede „Dansk Idræts Forbund". Hans næste Maal er at faa en ordentlig Idrætsplads her i Byen for Athletiksporten, hvad der vil blive af overordentlig stor Betydning for dens Udvikling.

E. S. er Sjælen i den nys oprettede, saa haardt tiltrængte Rekordkomité. Han søger i det hele taget at faa indført Orden og System i vor Sport, og vil vi haabe, at det maa lykkes ham lige saa godt som hans berømte Forbillede, den amerikanske Athletiksports Fader og Rekord-Autoritet William B. Curtis. — Fremdeles skrev jeg den 16. Februar 1901 i „Dansk Idrætsblad“ i Anledning af 5-Aarsdagen for Idræts-Forbundets Stiftelse: Ligesom man kan sammenligne Victor Hansen med Victor Balck og den østrigske Victor Silberer (i Grunden et mærkeligt Træf med disse 3 „Victores“, der efter hverandre udgav alt omfattende Sportsbøger i deres respektive Lande), saaledes kalder jeg *Eugen Schmidt* for Danmarks William B. Curtis.

Han er fremfor alle den, der har bragt System og ordnede Tilstand ind i vor Idræt, i saa at sige alle dens Grene. Hvilke Augias-Stalde at udmuge; hvilke Bjærge af gammel Slendrian, Uvidenhed, Idiotisme og Misundelse var der ikke her at sløjfe! Den Kærlighed, Beundring og Taknemlighed, som nu Hundreder af sande Idrætsvenner nærer for Eugen Schmidt, vil om en eller to Menneskealdre i Hundrede Tusinder af Menneskers Bevidsthed være bleven til en straalende Glorie om hans Hovede; thi til den Tid vil Forstaaelsen af Idrættens uhyre Betydning for hele vort Samfunds Eksistens og Lykke være bleven almen Eje, og da vil den Race af fornemme Snobber, som nu danner Eliten af den stokblinde og døve, desværre endnu temmelig talrige Hob af Sports-Nihilister, være uddød, og Spørgsmaalet: „Hvortil nytter Sporten?“ vil drukne i Latter.

I sine Kampe mod Idrættens synlige og usynlige, direkte og indirekte Fjender har Eugen Schmidts lille, men senefulde Haand ofte taget haardt fat, dirigeret af hans energiske Karakter og synske Sportsblik. Har han en enkelt Gang formelt maaske haft Uret, saa paastaar jeg, at han altid — ubetinget altid har haft reel og ideel Ret paa sin Side.

En Triumf for Eugen Schmidt var det, da det endelig den 14de Februar 1896 lykkedes ham at faa stiftet „Dansk

Idræts-Forbund". At den 5-aarige Søn virkelig er bleven et smukt og kraftigt Barn, der vokser et Par Tommer saa at sige hver Dag, maa mest af alt glæde den kærlige Fader. Derfor Hurra! for dem begge, Fremtiden hører dem til! —

Der er ganske vist endnu ikke gaaet hverken en eller to Menneskealdre. Men Idrættens raske Fremgang tyder bestemt paa, at den sidste Del af min Spaadom nok skal gaa i Opfyldelse. Anderledes med den første Halvdel, der handlede om Anerkendelsen af Eugen Schmidts store Arbejde.

Det er gaaet med Idrætsbevægelsen som med saa mange andre „Bevægelser". I mange trange Aar blev dens Forkæmpere forhaanede af Publikum og negligerede, ja endog modarbejdede af saa godt som alle Autoriteter. Men uden at lade sig anfægte af Modgangen, og iøvrigt trofast og ganske uegennyttigt støttet af den danske Presse, arbejdede de videre paa at indføre, prøve og øve den ene gode Idræt efter den anden, opmuntrede andre, navnlig Ungdommen, ved Handling, Tale og Skrift til at øve sig, stiftede Foreninger, udgav Idrætsblade (altid med et mægtigt Underskud), arrangerede Opvisninger, Konkurrencer og Stævner, udsatte Vandrepokaler, udarbejdede Reglementer, Love, Aarbøger etc. — Da viste det sig en skønne Dag, at Bladet havde vendt sig: Nu var det ligefrem bleven moderne at være Idrætsmand, ja Autoriteterne begyndte endog at anse Idræt for samfundsnyttigt, selv om det endnu varede noget, inden Ministre selv lavede Idrætsforeninger og Prinser lod sig udnævne til Protektorer. Tidspunktet var dog kommen, da Idrætsbevægelsen kunde bruges til Pynteklud og som Trappestige til „hæderlig Omtale" og andet lignende. Man saa nu Folk, som aldrig selv personlig havde øvet Legemsidræt, begejstret sværge til Idrætsfanen. Som Tilskuere, ved overfladisk Læsen eller paa andre mindre besværlige Maader tilegnede disse Herrer sig gesvindt saa megen Viden, at de med tilstrækkelig Suffisance kunde aflire den fortærskede Frase om den „sunde

Sjæl i det sunde Legeme". Jeg skal villig indrømme, at Idrætssagen godt kan gavnes og føres yderligere fremad ved saadan Hjælp, og jeg vilde derfor ikke fremsætte den ringeste Bebrejdelse, dersom det ikke havde vist sig, at man ønskede Eugen Schmidts Arbejde bragt i Glemmebogen og hans Navn fjærnet fra Forbindelsen med hans omfattende og storslaaede Værk. Det var i saa Henseende betegnende, at hans Navn end ikke blev nævnt i de Taler, der holdtes ved Idrætsforbundets 10-Aars-Jubilæum ifjor. Og sammenlignet med tidligere Dekoreringer af hjemlige Idræts-Spidser var Forbigaaelsen af Eugen Schmidt ved Jubilæet en ligefrem Haan mod al god og moralsk Idræt. Kunde der ellers findes en værdigere Mand end Eugen Schmidt, der mere end nogen anden har bidraget til alle *ridderlige* Idrætters Fremvækst her i Danmark? Eller er hans 23-aarige, opofrende Arbejde for Idrætten ikke 10 Gange nyttigere for den danske Befolkning og derfor i samme Grad *fortjenstfuldere* end om han havde ligget et Par Aar og rodet oppe i Polarisen? — Naar jeg har tilegnet Eugen Schmidt dette Bind Artikler, da er det som en Demonstration mod Uretfærdigheden og Utaknemmeligheden.

Idrætten og Avtoriteterne.

Det store Terrænløb og de militære Avtoriteter.

(„København", 14. Marts 1897.)

Lige siden „Københavns Fodsportsklub" stiftedes i Efteraaret 92, har den gaaet i Spidsen med at udbrede Interessen for den sunde og naturlige Gang- og Løbesport, og ikke mindst har den opmuntret Ungdommen til at dyrke

saadanne Grene af Fodsport som Distancemarsch og Terrænløb, der i alle andre Lande end netop Danmark anses for i den Grad direkte at tjene til militære Formaals Fremme, at de paagældende Avtoriteter understøtter dem paa det livligste.

Vore Fodsportsforkæmpere har ganske vist ogsaa undertiden prøvet paa at bejle til vore højeste Militæres Gunst, men er bleven spidset af med Svar som, at „man maatte lade Tiden vise, hvorvidt man muligen ad Aare vilde kunne finde Anledning til“ osv.[1]

Hvad er egentlig vigtigst for Hærens Duelighed: at 10 Væddeløbsheste kan løbe stærkt over nogle kunstige Smaaforhindringer, at 20 Brevduer kan flyve fra Falster til København, eller at 50,000 unge Mænd kan marschere hurtigt og længe og løbe udholdende gennem et kuperet Terræn?

Hvad vore militære Avtoriteter mener herom, saa man bedst ved den nys afholdte Sportspræmie-Udstilling i Industriforeningen, naar man sammenlignede den beskedne Fodsports-Montre med de Masser af Ærespræmier og Pokaler, der af Krigsministeriet og kgl. Personer var udsat til Fremme af Heste-, Sejl- og Brevduesport.

Selv Ballonsport og Cyklesport er vore Militære med paa, i det Hele enhver Sport, der blot er magelig og fashionabel. Vor hjemlige Landofficerstand løber ellers trolig i Halen paa Udlandets. Hvorfor skejer den saa netop ud, naar det endelig drejer sig om en Sag, der vil være til virkelig Gavn for den værnepligtige Ungdom. Hvor stor Betydning har ikke f. Eks. det, at de unge Mænd i Praksis lærer at yde deres Fødder den omhyggelige Pleje, hvoraf Marschdygtigheden afhænger, eller at de lærer at betragte Gang- og Løbeøvelser som en styrkende Motion, som de tog fat paa med Lyst, i Stedet for at vore Soldater nu anser disse Øvelser for Straffe- og Stroppeture?

[1]) Nu, efter en halv Snes Aars Forløb, er Forholdene meget forbedrede. Der har i de sidste 2 Aar været afholdt flere militære Sportsfester og Forsvarsministeren har endog dannet en Idrætsforening.

I Dag vil 36 unge Mænd ude i Dyrehaven tilbagelægge en Distance hurtigere end nogen Stafet paa Cykle eller paa en dansk Hest vil kunne gøre det i samme Terræn. Og dog er der næppe nogen højerestaaende Landofficer, der vil lægge Mærke til et for hans eget Fag saa betydningsfuldt Faktum.

Saa er vore Søofficerer dog mindre indolente... Ret betegnende er det, at en Kommandør i Flaaden var Dommer ved det sidste store Terrænløb.

Idrætssagen i Ministerierne.

En Fadæse.

(„København“, 15. Jan. 1900.)

Den 30te November f. A. indgik „Dansk Idræts-Forbund“ til Kultusministeriet med et vel motiveret Andragende om at erholde bevilget et aarligt Tilskud paa 5000 Kr., der vilde være en uundværlig Hjælp i Forbundets Bestræbelser for en sund Udvikling af dansk Idræt, hæve dets Avtoritet, sætte det i Stand til at støtte Bestræbelserne for at skaffe de fornødne Øvelsespladser, Apparater og Instruktører, hjælpe til Dannelse af nye Foreninger, muliggøre Afholdelse af Idrætsstævner rundt i Landet o. s. v. Det anførtes, at Forbundet nu omfatter ikke mindre end 78 Foreninger fra hele Danmark, og repræsenterer enhver sund Idræt som Boldspil, Gymnastik, Roning, Athletik og Fodsport, Skøjteløb m. m. Og med Byerne som Udgangspunkter vokser der stadig Foreninger frem, med frivillig Tilslutning fra alle Samfundslag, og da navnlig fra de mere ubemidlede Klasser.

Forbundet har nu bestaaet i 4 Aar og efterhaanden overtaget Ledelsen af den samlede danske Idræts Udvikling, saaledes at det er i Stand til at hæve dennes, for hele Landets Ungdom, opdragende Indflydelse ved at føre den frem efter ensartede, paa Erfaringer fra de store Kulturlande

byggede Regler, med stadigt Henblik paa Idrættens samfundsnyttige Karakter.

Man havde — vel sagtens for ikke at afskrække — i Andragendet undladt at henvise til, hvorledes Avtoriteter og Majestæter i andre Lande gør uendelig langt mere end herhjemme, men man havde blot erindret om, at saavel Stat som Kommune herhjemme havde vist Tegn paa begyndende Interesse for Idrætssagen ved at yde Tilskud til den store internationale Idrætsfest i 1898, og man havde altsaa blot tænkt paa at forlange en lignende, omend endnu mindre Sum end den, hvormed Idrætten støttes i Nabolandet Norge, hvis Statsindtægter er mindre end vore. Her modtager Centralforeningen for Idræt en aarlig Statsunderstøttelse paa 7000 Kr.!

Saaledes var altsaa Indholdet af dette beskedne Andragende. Nogen Tid efter opstod der Rygter, der ganske bestemt hævdede, at Kultusminister Sthyr havde lovet Forbundets Spidser, der havde søgt Audiens i Sagens Anledning, at han vilde fremlægge Andragendet i Rigsdagen og fremme det af bedste Evne. Da man endvidere efter Sigende underhaanden havde erfaret, at Folketingets ledende Mænd vilde tage venligt mod et saadant Forslag, selv om det kom fra Hr. Sthyr, saa var det naturligt, at der i Idrætskredse bredte sig en fortrøstningsfuld Stemning —, der dog nu paa en brat Maade er bleven afsvalet ved det fyndige Dekret, som offentliggøres i sidste Numer af „Dansk Idræts-Blad". Det lyder saaledes:

„Indenrigsministeriet, København,
den 5te Januar 1900.

I Anledning af det under 30te November f. A. til Ministeriet for Kirke- og Undervisningsvæsenet indgivne og derefter hertil oversendte Andragende, hvori Forbundet anholder om et aarligt Tilskud af Statskassen paa 5000 Kr., skulde man til Efterretning tjenstlig melde, *at Ministeriet ikke har fundet Føje til at foretage videre i Sagen."* Undertegnet *L. Bramsen.*

Jeg har straks søgt et Interview med Forbundets Se-

kretær angaaende Sagens Sammenhæng. Men nu, da Sagen har taget en saa uheldig og uforudset Vending, tør Forbundet, der jo selv er en Avtoritet, formodentlig ikke være med til at desavouere Minister Sthyr.

Her er altsaa et frit Spillerum for Hypotheser. Har Hr. Sthyr, der maa antages at føle det som en Pligt fortrinsvis at have Blikket henvendt paa de himmelske Ting, maaske angret sit Løfte om at støtte en saa udpræget jordisk Sag som Idrætten?

Man skulde dog ellers synes, at det maatte være behageligt for en Fredens Apostel som Hr. Sthyr en Gang at kunne fremkomme i Tinget med en Sag, der ikke straks vilde blive bekriget og nedslagtet.

Eller er Hr. Sthyr en hemmelig Fjende af Idrætten, der paa Jesuitervis, under Venskabs Maske, har villet lokke Andragendet i en Fælde, hvorefter han ganske stille kunde lade det snigmyrde?

Det eneste glædelige Faktum, der kan noteres i denne Sag, er, at „Dansk Idræts Forbund" med virkelig misundelsesværdig kristelig Ydmyghed resignerer og trøster sine Medlemmer og Undergivne med følgende Ord: „. . . . haabe vi, at dette ikke vil svække deres Interesse, men at tværtimod Visheden om, at vi foreløbig udelukkende maa regne paa os selv, kun vil forøge vor Kraft og Energi. Vi kæmper for en god Sag til Gavn for vort Land; den skal og maa føre til Sejr."

(„København", 4. Novbr. 1900.)

Indenrigsministeriet

har atter i Aar nægtet det Statstilskud paa 5000 Kr., som „Dansk Idrætsforbund" havde ansøgt om. I Virkeligheden vilde et saadant Tilskud være fornuftigere og bedre anvendt end en Mængde af de højst forunderlige smaa Statsunderstøttelser, som findes paa Budgettet.

Naar man véd, hvor store Summer andre Landes Regeringer og Avtoriteter anvender til Fremme af sund Idræt,

undres man straks over, at vi her hjemme ikke har Raad til at ofre et saa usselt Beløb — men ved nærmere Eftertanke indses, at man ikke kan vente sig andet.

Til Sammenligning tjener, at i Norge, der er det Land i Europa (næst efter Rusland og Danmark), hvor Avtoriteternes Interesse for Befolkningens fysiske Kultur er mindst, har „Centralforeningen til Udbredelse af Idræt" i Aar faaet sit hidtidige Statstilskud paa 7000 Kr. forhøjet til 10,000 Kr.

Skyttesagen og Staten.

Om Skytteforeningerne som en Forskole til Hæren. Sagkyndiges Udtalelser.

(„København", 8. Jan. 1901.)

Jeg har tidligere ved flere Lejligheder udtalt mine Anskuelser om de danske Skytteforeningers (navnlig Københavns) Arbejde og Forhold. Jeg har aldrig overset den Betydning, det kan have for et Land at eje et saa stort Antal som muligt af Skytter, der er i Stand til at træffe sikkert, selv om Sikkerheden er afhængig af, om Skuddet afgives i rolig Stilling, uden umiddelbart foregaaende stærk legemlig Anstrængelse, og med Assistance af forskellige Skyde-Finesser. Men jeg har hævdet, at det paa den ene Side var en Misforstaaelse, at Skydning som den drives i Foreningerne var en virkelig legemsudviklende Idræt, og at paa den anden Side Hæren (og altsaa Staten) langt fra kunde have saa stor Gavn af denne Skytteuddannelse, som man var berettiget til at vente efter de forholdsvis store Ofre, Staten ydede denne Sag.

Jeg har ofte hævdet, at det vilde være til lige saa stor, ja rimeligvis meget større Nytte, om Staten støttede de Foreninger, hvis Formaal det var at sætte de unge Mænd i Stand til uden mindste Gene at tilbagelægge Dagsmarscher paa over 10 Mil eller til at løbe mange korte Hurtigløb med ganske smaa Hvilepavser imellem. En Mand, der un-

der slige Omstændigheder maa hive efter Vejret, holde paa Hjærtet, at det ikke skal sprænges, hvis Benmuskler bliver døde eller sammentrukne i Krampe og hvis Hænder selvfølgelig ryster stærkt, kan næppe tænkes at afgive et sikkert Skud ude i Skyttekæden, selv om han hjemme paa Banen ramte Pletter hver Gang.

Jeg har derfor altid — men hidtil rigtignok forgæves — anbefalet Stat og Avtoritet ogsaa at støtte de Foreninger, der har Fodsport og Fodbold paa deres Program.

Netop nu i denne Tid, da Skytteforeningerne af Staten har faaet 30 à 40,000 Kroner, der hovedsagelig skal anvendes til Præmier ved den forestaaende store Kapskydning, medens Dansk Idrætsforbund for Gud ved hvilken Gang atter har faaet et ministerielt Afslag paa sin Ansøgning om 5000 Kr. til Udbredelsen af sund Legems-Idræt, har det overordentlig stor Interesse at høre, hvad Lærer ved Skydeskolen, Premierløjtnant *Lehmann*, skriver i det sidste Nummer (for den 4de Januar) af de danske Skytteforeningers Fællesblad.

Af Hensyn til Pladsen nøjes jeg med at citere det mest karakteristiske:

„To Eksempler paa Meningerne om Skytteforeningernes Nytte for Hæren kan jeg anføre; den ene skyldes en Officer, den anden en civil Mand; men begge er nøje knyttede til Skytteforeningernes Virksomhed og har megen Forstand paa Skydning, og deres Ord maa derfor i denne Sag have megen Vægt.

Den første, en Kaptajn af Fodfolket, sagde, da Talen en Gang var om de Soldater, der fra Foreningerne er vante til let Aftræk, forskydeligt Sigtekorn, Rem om Armene osv.: Det første, jeg vilde gøre, naar jeg fik saadanne Folk i mit Kompagni og skulde til at bruge dem under virkelige Forhold, var at forbyde dem at løsne et skarpt Skud!

Den anden har lige overfor mig tilstaaet, at som Skydning nu dyrkes i Foreningerne — som Sport og ved Hjælp af sindrigt udtænkte og smukt forarbejdede „Skydemaskiner“, uden i fjærneste Maade at bryde sig om de Krav,

Hæren stiller til Skydning og Skytter — er den kun i ringe Grad egnet til at være Forskole for Hæren. Men tager man det sportsmæssige bort fra Foreningerne og sætter det rent feltmæssige, det Hæren har Brug for, til Højbords, vil ogsaa Antallet af Skytteforeningsmedlemmer aftage i en meget betydelig Grad, idet det kun for en ganske ringe Del kommer an paa at forberede sig til Indtrædelse i Hæren, men for den langt overvejende Del netop paa at dyrke en Sport, der i højere Grad end saa mange andre hurtig giver Adgang til at kunne vinde Præmier og Medailler, Ære og Berømmelse . ."

Saaledes, og endnu mere i samme Aand, skriver den særlig sagkyndige Premierløjtnant Lehmann.

Jeg gad vidst, om den omtalte Fodfolkskaptejn vilde være lige saa utilfreds, om hans Rekrutter mødte fuldt trænede i Hurtighed og yderste Udholdenhed, med brændende Lyst til Løbe- og Gangøvelser og med indgaaende Kendskab til Fodpleje og lignende?

Skyttesagen og Idrætten.

Bør Staten, der støtter Skydning, ikke ogsaa støtte Idræt?

(„København", 30. Jan. 1901.)

Det er en Kendsgærning, som Psykologerne forlængst har fastslaaet, at ret ugudelige og skurkagtige Personer ofte søger at føre andre og paa en Maade ogsaa sig selv bag Lyset med Hensyn til deres sande Sjælsbeskaffenhed ved altid at føre gudelige Talemaader i Munden og billedlig talt holde deres Andagt paa Gadehjørnerne.

I Analogi hermed har det ogsaa vist sig, at Folk, som ved alle Lejligheder med fede Ord pukkede paa deres Fædrelandskærlighed, netop, naar det kom til Stykket, var de ivrigste til at antage Devisen: „Patria est ubi bene est" (hvilket er udlagt: vort Fædreland er *der*, hvor vi har det bedst).

Paa den anden Side saa man ikke sjælden, at Personer,

som aldrig havde reklameret for deres egne smukke Nationalfølelser og som desaarsag af deres Modstandere fik Ord for i det Hele taget at være blottet herfor, mærkværdig nok bestod med Ug, Kryds og Slange, naar deres Fædrelandskærlighed blev sat paa Prøve.

I de danske Skytteforeninger er det nu en Gang bleven en Vane at sige, at man arbejder og skyder for Fædrelandets Skyld, hvorfor Staten ogsaa giver et stort aarligt Pengebidrag og f. Eks. til den store Skyttefest i Juni et Ekstrabeløb paa 50,000 Kroner.

Jeg vilde aldrig have kritiseret Skytteforeningerne og deres Mænd, selv om de nok saa meget beraabte sig paa deres Nationaldyder, naar de blot undlod at gøre det paa andres, navnlig Idrætsmændenes Bekostning.

Saaledes skrev Skytteforeningernes Øverste, Oberstløjtnant *Ramsing,* i Fællesbladet for 23de Juni 1899:

„. . . at Idrætsmænd og Bogens Mænd har erhvervet sig deres Kundskaber eller Færdigheder i egen Interesse, hvorimod Skytterne har arbejdet i Fædrelandets Interesse. I Følge Skytteforeningernes Program er det jo disses Formaal ved Øvelser i Skydning og Legemsøvelser at udvikle Evne og styrke Viljen til at forsvare Fædrelandet. Et frivilligt Arbejde med dette Formaal for Øje har dog ganske anderledes Krav paa, at der bliver taget Hensyn dertil, end et Arbejde, som den Enkelte udfører i egen Interesse."

En smuk Illustration til Skytternes Drivfjeder, den uegennyttige Fædrelandskærlighed, afgiver en Artikel, som en Skytte, A. P. Nielsen, har faaet Lov at indrykke i det sidste Nummer af de danske Skytteforeningers Fællesblad. Ved Omtalen af de til Præmier ved den forestaaende Skyttefest budgetterede 30,000 Kroner, skriver han:

„Det forekommer mig, at dette Beløb maa kunne blive meget større, det burde i det mindste være det; bliver det det ikke, tror jeg, at Skyttefesten vil blive en Skuffelse for mange Skytter."

Om de halvsyvende Tusinde Kroner til Medailler og Festtegn hedder det:

„Til dette Beløb er ikke noget at indvende, da det, som ikke anvendes til Festtegn, jo maa blive anvendt til Medailler."

Fremdeles skriver Hr. Nielsen:

„Jeg haaber, at det ærede Fest- og Forretningsudvalg kan komme til et helt andet Resultat med Hensyn til Udgifterne, saaledes at der af de budgetterede 100,000 Kr. kan anvendes til Præmier ikke 30,000 Kr., men 60,000 Kr.; thi hvis ikke dette kan ske, da er jeg bange for, at Resultatet af Festen ikke bliver saa godt, som det burde være."

Endelig mener Hr. N. om Mesterskabsskydningen:

„Til denne Skydning burde uddeles lidt flere Medaljer. f. Eks. 5 Guld- og 10 Sølvmedaljer og mulig enÆrespræmie til Mesterskabsskytten, og efter de budgetterede 6,500 Kr. til Festtegn og Medaljer, kan der ogsaa nok blive mindst lige saa mange, som her foreslaaet."

Idrætsmændene er altid i Skyttekredse bleven beskyldt for Præmiejageri, Medaljeraseri o. s. v. og vil sagtens fremdeles blive det i Henhold til det gamle Ord om Bjælken og Skæven. Men det er dog et Faktum, at der i mange Idrætter slet ingen Præmier gives, og i flere kender man kun til 1. Præmie i hver Konkurrence, selv om der er nok saa mange Deltagere, medens der ved Kapskydninger ofte er over 30 Præmier i en og samme Konkurrence.

„Dansk Idræts-Forbund" uddeler ved sine Mesterskabskampe kun en eneste Medalje, der endda kun er af Bronce og uden Baand, og det forbydes de Klubber, der i Forbundets Navn afholder disse Kampe, at uddele deres egne Medaljer ved Siden af eller som 2. og 3. Præmier — alt for at modarbejde Præmie-Uvæsenet og gøre det forstaaeligt for Idrætsmændene, at deres Arbejdes vigtigste Formaal er at skabe Sundhed, Styrke og Udholdenhed hos de enkelte Individer og derigennem hos hele Folket.

Mon der derfor ikke snart kunde være Anledning for

Staten til at give ogsaa „Dansk Idrætsforbund“, der nu er forgrenet over det ganske Land og tæller mange Tusinde Medlemmer, en officiel Understøttelse, der moralsk vilde gavne den gode Sag i høj Grad, selv om den i Realiteten var saa beskeden som de 5000 Kr., hvorom Forbundet gentagne Gange har ansøgt?

Mon ikke en Hær af stærke, udholdende og hurtige Mænd er lige saa nyttig for Landets Forsvar som en Hær af Folk, der har Øvelse i stillestaaende Skiveskydning, men forøvrigt tildels er Svæklinge?

Fodsport.

(„Tidsskrift for Sport“, 12. Hefte. 1886.)

Hensigten med efterfølgende Linier er at give en kort, til Dels paa egen Erfaring grundet Vejledning i at øve en Gren af Fodsporten, nemlig Hurtigløbet, der er saa godt som fuldstændig forsømt hos os, medens den i Amerika og England, paa Grund af sine i Øjne faldende Fordele, er den almindeligste og mest yndede.

Den Bevægelse, som kaldes Løb, bestaar af en Række Hop paa en Fod ad Gangen, men skiftende med hver. Der er bestandig visse Øjeblikke, hvor Legemet er frit svævende i Luften, og netop ved denne Omstændighed adskiller Løbet sig fra Gangen, under hvilken stadig enten den ene Fods Tæer eller den anden Fods Hæl berører Jorden. At definere „Løb“ som en hurtigere fremadskridende Bevægelse end Gang, er derfor ukorrekt; man kan løbe paa Stedet, medens der i Hurtiggang kan tilbagelægges over 6¼ engelske Mil i en Time (en engelsk Mil er = 854½ dansk Favn, altsaa meget nær en Femtedel dansk Mil, derimod ikke, som man undertiden finder angivet, ¼ dansk Mil).

Under Løbet bør Legemets Holdning være følgende: Hovedet holdes lidt tilbagebøjet, Munden maa være fast tillukket, og Vejret kun trækkes gennem Næsen, hvilket maaske vil falde mange vanskeligt i Begyndelsen; men man maa hellere standse og puste ud end fortsætte med aaben Mund. Aandes der nemlig ved Hjælp af denne, føres alt Støv og andre Smaapartikler, der ellers bliver hængende i Næsens Slimhinde, direkte ned i Lungerne, man bliver hurtig tør i Munden og tørstig, og man udsætter sig for Tandpine ved det kolde Lufttræk mellem Tænderne, for ikke at tale om, at det er et i høj Grad uskønt Syn at se En komme hæsblæsende med Munden paa vid Gab. Hænderne holdes knyttede, Armene strakte eller lidt bøjede, svingende i Takt med Benenes Bevægelser, Skuldrene godt tilbage og Brystet udvidet, for at Aandedrætsmusklerne kan komme til at virke med deres fulde Styrke. Man maa derimod ikke anvende den gamle militære Læresætning, der byder: „Maven ind!" Tværtimod skal Bugen være naturlig udvidet uden at trykkes af nogen Livrem eller Linning, hvilket fremkalder Sting. Overkroppen hældes forover, desto mere, jo hurtigere der løbes, uden at dog Ryggen krummes det mindste. Denne maa tværtimod være strakt og lidt svajet. I det Hele taget skal hele den øverste Del af Kroppen være saa rolig som mulig, det vil sige uden nogen vaklende eller rokkende Bevægelse. Benene holdes under Løbet stadig bøjede i en Vinkel, hvis Størrelse varierer lidt; at kaste dem frem eller højt i Vejret, eller at strække dem bagud, er kun at spilde sine Kræfter. Kun Fodbalderne med Tæerne maa berøre Jorden. Det er en stor Fejl at løbe paa hele Fodsaalen; det fremkalder Platfodethed, og ved stadig at falde ned paa Hælen rystes Legemet stærkt, hvad der skader flere vigtige Organer. Ved at løbe paa Fodbalderne spændes Læggens Muskler, især Gastrocnemius og Soleus, meget stærkt og udvikles derfor i langt højere Grad. En anden Fordel er, at man kan lægge sig mere forover, hvorved opnaas stærkere Fart, især mod Vinden eller opad

Bakke. Under Hurtigløb maa Skridtene være saa hurtige som muligt og maa derfor i Begyndelsen gøres temmelig korte, da den Uøvedes Mellemfod ikke er saa stærk, at han ved lange Skridt kan forhindre Hælen i at støde mod Jorden. — Hvad Klædedragten angaar, maa der lægges særlig Vægt paa Fodtojet, ligsesom i det Hele taget Foden stadig maa være Genstand for omhyggelig Pleje. Manges Fødder er paa Grund af det moderne, smalle og spidsnæbbede Fodtoj sammenpressede paa en Maade, der ikke giver de kinesiske Damers noget efter, ihvorvel det sker paa den modsatte Led. Den store Taa er fuldstændig forrykket fra sin naturlige Plads, idet den trykkes skævt ind imod de andre Tæer, og dog er det fornemmelig ved Hjælp af den, at der kan „sættes af" med den fornødne Kraft og Elasticitet. Desuden fremkalder de fortil smalle Sko, under Løb alene paa Fodbalderne, ulidelige Smerter, paa Grund af det stærke Tryk, der ellers, ved Træden paa hele Saalen, fordeles til Hælen. Man kan ikke paa en Gang være Skomagerskilt og Sportsmand; men, da de fleste Skomagere meget vanskelig overtales til at forandre deres Læst, maa man paa anden Maade se at skaffe sig fornuftigt Fodtøj. I andre Lande, hvor der findes Baner og Øvelsespladser for Lob, bruges Sko uden Hæle og med 5 korte Metalspidser under Balden, for at forhindre Foden i at smutte; men det er ikke praktisk her hjemme, hvor man først maa spadsere ud paa Landet for i Fred at kunne øve denne Idræt. Man maa helst i Begyndelsen løbe med Snørestovler; senere, naar Anklen er styrket, kan der benyttes lettere Sko. For tynde Saaler fremkalder Ømhed under Fødderne ved de uafbrudte stærke Slag mod Jorden. Den øvrige Beklædning maa være saa let og lidet generende som muligt. Især maa man passe paa, at intet strammer om Halsen, Livet eller under Knæene.

Hvor langt man skal løbe ad Gangen, afhænger af, hvormeget Ens Ben, Lunger og Hjerte kan taale. Passer man den første Tid nøje paa ikke at overanstrenge disse, vil man snart forbavses over de Fremskridt, man gør. Jo

længer man vedbliver med denne Sport, desto mere Fornøjelse og Udbytte vil man have af en Øvelse, der i Førstningen maaske forekom En at være uhyre triviel. Det er en sand Nydelse, løbende med fuld Fart imod Vinden, næsten fuldstændig at blive baaret af denne. — I Almindelighed kan der siges, at man skal lægge mere Vægt paa Hurtigheden end paa Længden af sit Løb. Ganske vist bestaar den store Kunst i at forene disse to Ting; men man har mere Gavn af at løbe kortere Strækninger med stor Hurtighed, end af at lunte afsted i Timevis, ligesom der ogsaa i Virkeligheden hører mere Kraft og Udholdenhed til at tilbagelægge f. Eks. en Fjerdingvej i 6 à 7 Minutter end 2 Mil i 80 Minutter. I England og Amerika afholdes de allerfleste Væddeløb over Distancer, der er kortere end 1 engelsk Mil, undertiden endog kun nogle Hundrede Alen. Man maa særlig indøve sig i saa hurtig som muligt at komme i fuld Fart i saa korte Løb, hvor en Brøkdel af et Sekund som oftest gør Udslaget (et Sekund repræsenterer her en Vejlængde af 10 à 15 Alen).

Utvivlsomt er Løb, udført paa rette Maade, en af de gavnligste og mest udviklende Sportsøvelser, maaske fordi den, ved Siden af Svømning, er den for Legemet naturligste; især styrker den i høj Grad Lungerne og sætter dem i Stand til at udholde svære og vedholdende Anstrengelser, ligesom det er den naturligste og hurtigste Maade at bortskaffe overflødigt Fedt paa, hvad ogsaa de praktiske Englændere forlængst har indset, idet de har ladet Løbeøvelserne spille en væsentlig Rolle under Træning i hvilkensomhelst anden Sportsart. Forøvrigt skulde man ogsaa synes, at der var en vis Rimelighed i at lære, hvorledes man skal bevæge sig med Hurtighed uden noget Hjælpemiddel, førend man begynder at benytte Skøjter, Bicykle, Aarer o. s. v.

(„Tidsskrift for Sport", 14.—15. Hefte. 1886.)

Nu, da det forhaabentlig ikke vil vare længe, inden der herhjemme oprettes en Fodsport-Klub, vil jeg, som en Fortsættelse af min kortfattede Artikel i 12te Hefte bringe nogle Meddelelser om, over hvilke Distancer der løbes i Sportens Moderlande, England og Amerika, samt om, hvorledes man der gaar frem med selve „Arbejdet" under Træningen til de forskellige Distancer, idet jeg forudsætter, at de øvrige Hovedmomenter ved Træneringen, som f. Eks. Diæten, er tilstrækkelig bekendte, da de jo er omtrent ens i alle Sportsgrene.

Som Længdemaal bruges i de ovenfor nævnte Lande som bekendt Yarden, hvilket Maal jeg for Nøjagtigheds Skyld vil beholde her ved de forskellige Længdeangivelser; en Yard er lidt mindre end en Meter (det nøjagtige Forhold er: 1 Yard = 0,9144 Meter = 2,9134 danske Fod). Hvor Betegnelsen „Mil" er anvendt, er det engelske.

Man taler om Løb over korte, Middel- og lange Afstande. De korte begynder med 100 Yards og gaar til 400 Yards; Middelafstande er alle Distancer mellem $\frac{1}{4}$ og $\frac{3}{4}$ Mil; 1 Mil og enhver Strækning derover regnes for lange Afstande. De vigtigste korte Distancer er 100 Yards og 220 Yards ($^1/_8$ Mil); over den første af disse kæmpes der om „Mesterskabet i Hurtigløb over korte Afstande". De mest brugelige Middeldistancer er 440 Yards ($\frac{1}{4}$ Mil), 880 Yards ($\frac{1}{2}$ Mil) samt 1000 Yards; de to første er Mesterskabsløb. Hvad endelig de lange Afstande angaar, da løbes der om Mesterskabet over 1, 4 og 10 Mil; endelig er 2 og 3 Mil meget yndede Distancer for Amatører.

Jeg vil her først gaa lidt nærmere ind paa Løbet over de *korte Afstande,* Englændernes „sprinting"; en Person, der løber over korte Distancer, kaldes en „sprinter" i Modsætning til en „long-distance-runner". I England og Amerika er nemlig de fleste Sportsmænd og Professionals

Specialister lige til de yderste Fingerspidser: ikke nok med, at en enkelt udelukkende driver f. Eks. Hurtigløb, nej, han udvælger sig en Afstand, lang eller kort, over hvilken han saa stadig løber, og intet i Verden kan da bringe ham til at indlade sig i Væddekamp paa nogen anden synderlig længere eller kortere Afstand. Herhjemme og i det Hele taget paa Fastlandet dyrker næsten Enhver derimod saa mange forskellige Sportsgrene ved Siden af hverandre, som han kan overkomme. Dette bevirker en mere alsidig og symmetrisk Uddannelse af Legemet; men Englændernes og Amerikanernes forbavsende Records vil vi aldrig kunne naa paa den Maade.

Allerede i 12te Hefte berørte jeg, hvor afgørende vigtig Startningen er i disse Løb. Derfor bestaar næsten hele „Arbejdet“ under Træneringen Uge efter Uge blot i bestandige Starter. For 100 Yards Distancen løber man saaledes stedse 50 til 60 Yards saa hurtig, som det paa nogen Maade lader sig gøre; i hvert eneste „Spring“ skal man sætte saa megen Kraft, som man formaar. Kun en Gang imellem bør man tage hele Distancen for. — Hvad det hovedsagelig kommer an paa ved korte Løb, er Muskelkraft i Benene og ikke saa meget kraftige og udholdende Lunger. En god „sprinter“ tilbagelægger f. Eks. sine 100 Yards i et Aandedrag; naar han slet ikke trækker Vejret imens, staar han jo heller ikke i Fare for at tabe det under Vejs. De Muskler, der bliver mest anstrengte ved det korte Løb og derfor ogsaa bliver mest udviklede, er de paa den forreste Del af Laaret, de nemlig, der ved hvert Spring bringer Benet fremad.

Vi gaar nu over til at omtale *Middelafstandene.* Af disse er Fjerdingmilen (440 Yards) den allervanskeligste, fordi man over hele Strækningen maa løbe alt, hvad man kan. Til at udføre dette fordres der ikke alene den samme Hurtighed som ved de korte Løb, men ogsaa allerede ikke saa liden Udholdenhed. For at kunne forene disse to Egenskaber, maa man for det første have naturlige Anlæg og dernæst gennemgaa en meget omhyggelig Træne-

ring. Man begynder med daglig at løbe en Strækning, der er noget længere end den Distance, man træner for, i langsomt, men regelmæssigt Tempo. Efter nogen Tids Forløb forøger man successivt Hurtigheden, især mod Slutningen af Løbet, men samtidig reducerer man Distancens Længde, saa den tilsidst ikke er større end den Afstand, man forbereder sig til. Fra nu af løber man kun denne hver tredie eller fjerde Dag, men det maa da ogsaa ske med allerstørste Hurtighed. Derimod skal man hver Dag løbe omtrent den halve Længde i fuld Fart og tillige flittig øve sig i korte Starter. Thi endnu ved Middelafstandene gælder det om ikke at tabe saa meget som en Femtedel af et Sekund ved Startningen. Begynderen maa imidlertid vogte sig for at overanstrenge sig herved, thi hans Muskler og Sener er for det meste ikke de store Anstrengelser voksne. Der er nemlig næppe noget mere trættende end saadan stadig at starte om igen. Man maa være meget energisk og ufortrøden, men tillige forsigtig; thi man kan meget let forvride Anklen og forstrække Senerne ved denne Øvelse. Hovedsagen for Løbere over alle Middeldistancer er nøjagtig at kunne bedømme sine Kræfter og saa indrette Tempoet derefter, for at man ikke under Løbet skal blive „færdig“ for tidlig. For at lære saaledes at regulere sin Hurtighed bliver man ved at løbe efter Uhret, indtil man i et regelmæssigt Tempo kan løbe en vis Afstand aldeles nøjagtig i en given Tid. Man vil saaledes se, at der for at vinde et Løb over en saadan Distance kræves ikke alene Arbejde af Benene og Lungerne, men ogsaa ikke saa lidt af Hovedet.

Den første Betingelse for at kunne løbe over *lange Distancer* er at have et godt Aandedræt samt Udholdenhed. Den for de kortere Afstande vigtigste Egenskab, Hurtigheden, vil her ikke i Længden kunne udrette noget. Et Bevis herfor er, at de bedste „Sprinters“ sjælden formaar at vinde et Løb over en Mil, medens paa den anden Side den bedste „long-distance-runner“ er ude af Stand til at yde noget, der er værd at tale om, paa en kort Stræk-

ning. Vil man trænere for en lang Distance, begynder man med at løbe en Mil i langsomt, regelmæssigt Tempo. Man vil da være 7 à 8 Minutter om det. Efterhaanden formindsker man nu Tiden ved at forøge Hurtigheden, indtil man kan gøre det paa 5 Minutter. Er man først i Stand til det, kan man lidt efter lidt udstrække Løbet, indtil man naar den Distance, for hvilken man trænerer; men samtidig formindsker man atter Hurtigheden. Under Træning til f. Eks. 2 Mil skal man altsaa ganske vist løbe Distancen igennem hver Dag i godt Tempo; men man behøver kun en Gang i hele Træneringstiden at gøre det i fuld Fart. Jo længere den Distance er, man trænerer til, desto strengere maa man følge de opstillede Leveregler, og en desto større Sum af Arbejde maa man udføre. Men for at undgaa Overtræning, maa man hyppig hvile en hel Dag. Man skal ogsaa gaa meget, da den *sportsmæssige* Hurtiggang staalsætter Benmusklerne i højere Grad end Løb. Det nøjagtigste Kendskab til, hvad man er i Stand til at yde, samt den omhyggeligste Beregning af Tempoet er om mulig endnu vigtigere her end ved Middeldistancerne.

En Fodtour fra Paris til Aachen.

(„Dansk Sportstidende". 1890.)

Aachen, d. 30. Oktbr. 1890.

Kære Ven!

Som Du ser, er jeg paa Vejen fra Paris til København og har da naaet omtrent Halvvejen. Mit Befordringsmiddel har hidtil været Apostlenes Heste. Forskellige sammenstødende Omstændigheder har imidlertid nu bragt mig til den Beslutning at lade hine hvile foreløbig og i Stedet for benytte Damphesten, der jo altid er *noget* hurtigere i sine Bevægelser. Min oprindelige Tanke var at sætte en Landevejs-Rekord i „Gaa som Du vil"-Løb over Di-

stancen Paris—Hamburg, idet jeg vilde gøre helst 100 Kilometer i Døgnet. Naar jeg nu har opgivet det paa Halvvejen, behøver jeg vist ikke at fortælle Dig, at jeg kan komme med fuldgyldige Undskyldninger, og ikke med tomme Udflugter, som mangelfuld Træning eller Blaser paa Fødderne. Nu skal Du høre dem, — saa vil jeg overlade Dig Dommen.

Mit Kort var ikke tilstrækkelig nøjagtigt, saa jeg fire Gange var paa gale Veje, hvilket ikke alene betyder et Tab af Tid og Kræfter, men det er end mere til Skade i moralsk Henseende. Saa er der Vejret, der, det indrømmer jeg, vilde have bragt ethvert fornuftigere Menneske til at betænke sig allerede i Starten. I en hel Maaned havde det været det dejligste, klareste Sommervejr, uden at Heden var i mindste Maade trykkende. Men den 24de maa Forsynet pludselig have indset, at Frankrig trængte haardt til at vandes, thi paa den Dag aabnedes Himlens Sluser, og i 4 Døgn regnede det næsten uafbrudt, om ikke lige stærkt hele Tiden. Og jeg havde endda været saa fiffig at købe en meget billig Paraply, for paa den Maade at narre Vejret.

Hvis Du kender Landevejene i Frankrig, saa ved Du, hvilken Karakter de antager efter en saadan Regnperiode — navnlig da i de umaadelige Skove paa Grænserne. — Det allerværste var dog, at jeg den 4de Dag var saa uheldig at tabe min Portemonnaie, saa jeg maatte slaa mig igennem med nogen Smaamønt, som tilfældig havde forvildet sig ned i min Billet- og venstre Bukselomme. Hvilken glimrende Illustration jeg derved blev til det gamle Ord: Uden Mad og Drikke, duer Helten ikke, er ikke svært at forestille sig. — Saa er der endelig en Omstændighed endnu, som var til Hinder for min hurtige Fremadskriden, uden at jeg dog — det pointerer jeg, forstaar Du! — vil bruge den som Undskyldning. Mine Støvler *var* virkelig for tunge og sømbeslaaede til at løbe med, skønt der ellers er en sjælden god Gang i dem, og de er altid noget lettere end baade „Camp“-, Alpe- og Dykkerstøvler.

Lad mig, medens jeg er ved Beklædningen, gøre Rede for min øvrige Udrustning. Lange, meget tykke Strømper; meget lette, vide Knæbenklæder, uden noget i Lommerne for ikke at genere Benene. En svær Flonelsskjorte med dobbelt Bryst. Tilknappet Jakke, hvori var pakket i den indvendige Brystlomme: Tegnebog med Politipas; i højre Sidelomme: et Reservelommetørklæde, Tandbørste, Saks og Kam, en lille Dosis Sodapulver og Vaselin, samt et lille Stykke Sæbe; i Billetlommen: en Æske Stormsvovlstikker og et lille Lys. I venstre Sidelomme: Kort, Notebog og noget Avispapir. I den udvendige Brystlomme: Portemonnaie, Uhr og øverst et Lommetørklæde. Et stort Silkehalstørklæde. En let Rejsehue, som jeg i Reglen bar indstukken mellem 1ste og 2den Knap i Frakken, undtagen ved højtideligere Lejligheder, f. Eks. naar jeg kom igennem en By; saa satte jeg den nemlig paa Hovedet, for ikke at forskrække de Indfødte mere end højst nødvendigt. Et Par Hjorteskindshandsker, hvormed jeg allerede den 2den Dag lyksaliggjorde en Vognmandskusk, da de besværede mig for meget. Og, last but not least, min Paraply, den første, jeg nogensinde har ejet. Det er med taknemmelige Følelser, jeg tænker tilbage paa den; den gjorde mig virkelig udmærket Tjeneste, og jeg benyttede den da ogsaa saa grundig, at den var fuldstændig ulevedygtig, før jeg kom hertil. — Notebogen benyttede jeg dels til selv at gøre Optegnelser, dels lod jeg enhver, jeg traf — naar han da *kunde* læse og skrive — med sin Underskrift bevidne at have truffet mig til Fods paa det Sted til den Tid. — Jeg havde trænet en 8 Dages Tid i Paris' Omegn. Saaledes havde jeg en Dag om Formiddagen været 5 Kilometer paa den anden Side af St. Denis og om Eftermiddagen i Versailles, begge Steder med Notre-Dame som Udgangspunkt. Derfra regnes nemlig alle Afstande paa Milepælene.

Fredag d. 24de Oktbr. Kl. 3,20 Min. Eftm. passerede jeg la porte de la Villette, og saasnart jeg var ude af Forstæderne, slog jeg over i et jævnt Løb, som jeg vedligeholdt, indtil Mørket forhindrede mig i at se, hvor jeg

traadte. Det var allerede bælgmørkt Kl. 5½, og saa regnede det jo stadig. — Kl. 7,50 Min. naaede jeg Dammartin, der ligger paa en meget høj Bakke, 36 Km. fra Paris. Jeg indtog her en let Aftensmad i Kroen og forbavsede dens Beboere, fordi jeg ikke vilde forblive der i det Herrens Vejr, men vilde spadsere videre om Natten. — De franske „National-Router“ er fra Napoleons Tid brolagte med store Sten, lige fra Hovedstaden til Grænserne. Paa begge Sider af Stenbroen er der Grønsvær og undertiden en Gangsti, som altid for hvert 10de Skridt er gennemskaaret af en dyb Afløbsrende for Vandet. Du gode Gud, hvor disse Afløbsrender har irriteret mig! Naturligvis er det den rene Fordærvelse at gaa i længere Tid paa saadan gammel, ujævn Brolægning; men jeg var nødt til det, naar det var mørkt, og saa i Skovene, hvor Grønsværet var en næsten bundløs Sump. — Kl. ca. 11 naaede jeg Nanteuil. Aldrig vil jeg glemme dette forbandede Hul, hvor jeg traskede om til Kl. 1, før jeg fandt den rette Udgang. Paa mit Kort gik Vejen videre i lige Retning fra et Punkt diametralt modsat af, hvor den kom ind i Byen. Men i Virkeligheden krummede Hovedgaden sig som et *S*, saa man et Stykke skulde gaa lige tilbage. Det opdagede jeg som sagt først efter 2 Timers ihærdige Undersøgelser — efter at jeg havde været et Stykke ud ad tre forskellige andre Veje, der førte fra Byen. Vejvisere var der en sørgelig Mangel paa, og den, jeg tilsidst fandt, var saa høj, at jeg maatte klatre op ad den og bruge en Mængde Svovlstikker, før jeg fik tydet Indskriften.

Landsbyerne her er meget vidt forskellige fra vore. De har høje, sammenbyggede Stenhuse med tykke Mure og Træluger eller Skodder i Stedet for Vinduer, og de smalle, mørke, rædselsfuldt brolagte Gader slynger sig som en Labyrinth. I en Guerillakrig vilde det være udmærkede Smaafæstninger.

Jeg havde slet ikke tænkt paa at forsyne mig med Levnetsmidler for Natten, og allerede nu var jeg sulten som en Ulv og end mere tørstig. Men de Byer, jeg kom igennem, var som uddøde, saa der var ikke andet for end at øve

sin Taalmodighed. Saa kom jeg til en Skov, og Time efter Time gik jeg fremad, uden at den syntes at skulle faa Ende. Paa en Gang saa jeg et klart Lys langt borte. Det stimulerede mig i høj Grad, thi jeg tænkte: hvor der er Lys, er der ogsaa Mennesker, og saa kan man vel faa noget at drikke.

Endelig naaede jeg derhen. Det viste sig at være en stor Lygte, der hang ved en Jernbaneoverkørsel, men Banevogter var der intet Spor af. Noget skuffet satte jeg mig under Lygten og studerede Kortet, hvorefter jeg fortsatte min Vandring, — i stadig højere Grad kun opfyldt af én Tanke, ét Ønske, nemlig Vand! Endelig da Klokken var lidt over 4, drejede Vejen ud af Skoven, og der viste sig da, i en Afstand af c. ½ dansk Mil, for mit forbavsede Blik et Fænomen, som jeg ikke fik regnet ud, hvad det kunde være, før jeg var lige derved. Jeg vidste, at der maatte være mindst 10 Km. til den nærmeste lille By — og hvilken lille By er oplyst saa overdaadig paa den Tid af Døgnet! Jeg saa nemlig en hel Række mindre Lys og højt over dem 2 store elektriske Blus, hvis Straalebundter paa en mærkelig Maade blev afbrudte af noget, der lignede høje, mørke Taarne. Ovenover faldt Lyset meget stærkt paa nogle hvide, stillestaaende Skyer, medens der forøvrigt rugede Stilhed og uigennemtrængeligt Mørke over hele Egnen. Jeg forstærkede mit Tempo for at faa Gaaden løst og se, hvad Pokker det kunde være for et Fepalads; thi saadant noget lignede det. Og saa var det dog noget saa prosaisk som vel tænkeligt, nemlig en Sukkerfabrik, hvor der jo i „Campagnen" arbejdes baade Dag og Nat. Jeg vadede i Moradset gennem forskellige Gaardspladser og naaede et Slags Marketenderi, hvor jeg satte mig paa en Bænk og i en Fart destillerede en hel Karaffel Vand med et Par Glas Rhum, for ikke at forkøle Maven. Jeg spurgte Manden, om han havde noget spiseligt, og han kom saa med et stort Hvedebrød og en Stump Spegepølse. Aah! hvor det smagte. Da der ikke var mere tilbage, og jeg havde faaet min Bog paaskreven, rejste jeg videre. Vejret

var raakoldt, og jeg var vaad, saa det var ikke nogen absolut oplivende Morgentur. Tilmed maatte jeg over nogle uforskammet stejle Bakker.

Kl. 6½ kom jeg til Villers Cotterêts, en lille Købstad, hvor Folk var ved at krybe ud af Fjerene. Forgæves var jeg inde 3—4 Steder for om muligt at faa noget varmt i Livet, men man var først ved at feje Gulv i de forskellige Kaféer.

Endelig blev jeg vist hen i en Vognmandsforretning, hvor jeg for gode Ord og Betaling fik Café-au-lait, et Hvedebrød og 2 raa Æg — og derpaa afsted igen. Lidt udenfor Byen kom jeg igen ind i en Skov, der viste sig at være 14 Km., altsaa 2 danske Mil paa den Led, jeg gik den igennem, — om det var Længden eller Bredden, ved jeg ikke. Føret var yderst slet og Vejen stadig meget bakket, og hvad der var det værste, pludselig begyndte den venstre Støvle at gnave Benet oven over Anklen. Jeg kan ikke nægte, at det kom mig noget uventet, og jeg følte mig situeret som en Dampskibsfører, naar der er gaaet Bræk paa Maskinen i rum Sø. Jeg lagde bi ved en Kilometer-Sten for at undersøge Skaden. Der var allerede Hul paa Forhudningen. Jeg smurte et godt Lag Vaselin paa, lagde Reservelommetørklædet over, hvorefter jeg holdt den gaaende med halv Kraft, skønt Smerterne var i stadig Tiltagende.

Jeg var imidlertid kommen ud af Skoven og nærmede mig efterhaanden Fæstningen Soissons; men mine Bevægelser blev ogsaa stadig ynkeligere og langsommere. Hvert Øjeblik mødte jeg nu en Afdeling Militair eller en enkelt bereden Officer, og jeg gjorde saa naturligvis fortvivlede Anstrengelser for at stramme mig op.

Jeg saa en By, der laa i en dyb Dal nedenfor Vejen, omgiven af stejle Højder. Da jeg var vis paa, at det var Soissons, kravlede jeg med Besvær derned, men fik den Besked, at der endnu var 6 Kilometer til nævnte Stad.

Jeg maatte altsaa op igen, da jeg for enhver Pris vilde have de 100 Km., før jeg holdt Rast. Men først Kl. 12½ naaede jeg dertil. Der manglede endnu omtrent 3 Timer

i Udløbet af det første Døgn, og jeg havde altsaa i den Tid tilbagelagt 14¼ danske Mil. Efter at have vederkvæget mig med rigelig Mad og Drikke, gik jeg i Seng. Kl. 6 blev jeg atter vækket og indtog igen en solid Middag. Efter at have skrevet nogle Breve og faaet mig en Passiar med en sportsvenlig Fotograf, der havde set de danske Gymnastikere paa Udstillingen, gik jeg til Ro og sov til Kl. 7 næste Morgen. Hver Aften badede jeg Fødderne i Alkohol, og om Morgenen vadskede jeg hele Kroppen og smurte Fødderne godt ind i Vaselin.

Søndag Morgen Kl. 8½ forlod jeg Soissons. Min respektstridige Støvle havde jeg narret ved at lægge en sammenfoldet Avis i Bunden, under Hælen af min Fod, saa at den blev hævet noget i Vejret. Herefter var den stadig lige saa føjelig som dens Kammerat. Det regnede endnu livlig, i Reglen 2 Timer ad Gangen med et Pusterum af 5 Min., saa jeg lige kunde faa Tid til at pudse Næsen og ryste Paraplyen.

Kl. 1 naaede jeg Laon, en By paa 10,000 Indbyggere beliggende paa Toppen af et fuldstændigt isoleret Klippeparti med stejle Vægge. Havde jeg vidst, at jeg straks maatte ned igen paa den anden Side, havde jeg ikke anvendt Tid og Kræfter paa at kravle over dette Bjerg. Men jeg belønnedes med en smuk Udsigt. Igennem Byen fik jeg mig en Passiar med en katholsk Præst, der talte baade Engelsk og Tysk, og i det Hele besad grundige Kundskaber. Saaledes vidste han, at Preusserne havde taget Als i 1864. Ellers havde Folk, jeg traf, meget vage Begreber om Danmark. (Det vakte altid Forbavselse, naar jeg fortalte, at man ikke talte Tysk, men at Dansk var et selvstændigt Sprog). —

Jeg købte mig i Laon to store Pærer, der var dejlige at se til udvendig, hvorfor jeg glædede mig meget til at spise dem, naar jeg kom udenfor Byen. Desværre var den ene halv- og den anden helraadden indvendig.

Kl. 3 om Eftermiddagen overfaldtes jeg af en hel Orkan med rædsomt Regnskyl; intet Hus eller andet Ly var at

øjne. Jeg lukkede Paraplyen og gav mig til at løbe for ikke at blive kold.

Snart dukkede nogle store Kornhæs frem i Horisonten. For at komme hen til et af dem vadede jeg gennem en dyndet Pløjemark. Selvfølgelig var Bygen dreven over i samme Øjeblik, hvad jeg naturligvis ikke var uvidende om iforvejen; men jeg vilde blot konstatere dette gamle Faktum ved et nyt heldigt Forsøg. Jeg vadede derfor straks tilbage til Landevejen. Den skarpe Vind havde næsten tørret mig, saa kom der en ny Dravat. Denne Gang var jeg saa heldig straks at finde en Stenhule i Volden ved Vejkanten, og Bygen var hurtig færdig. —

Ved Mørkets Frembrud kom jeg til en lille Landsby; sulten og tørstig var jeg, men forgæves ledte jeg efter Kroen: der var nemlig ingen.

En Dreng, som jeg adspurgte, fortalte mig, at Bageren boede en 5 Minuters Vej hen ad en Sidegyde. Da denne var ét Morads, betænkte jeg mig lidt; men Udsigten til et varmt Hvedebrød var altfor tillokkende. Jeg gik baade 5 og 10 Min. — saa mødte jeg en gammel Mand, som gav mig den trøsterige Besked, at saalænge han kunde mindes, havde der aldrig boet nogen Bager der i Egnen. Jeg kom lidt op at skændes med ham; men vi blev dog snart saa gode Venner, at han tilbød mig at vise mig en Genvej over til Chauséen. Saa traskede han rask foran, hen over Markerne, gennem tykt og tyndt — mest af det sidste — langs Kanten af en stor Dam og over et Vandløb med en enkelt raadden Planke som Bro. Dyndet blev hængende paa mine Uldstrømper, og Vandet sprøjtede mig i Ansigtet; men jeg havde intet andet at gøre end at følge Trop. Munden løb i etvæk paa Gubben; han var meget selvbevidst og haanede mig, fordi jeg ikke rigtig forstod hans Fransk og ikke engang kendte Vej her. Men det værste var dog, at jeg kunde være saa dum at tro, at der var andre Folkeslag i Verden end Franskmænd og Tyskere. Da vi skiltes paa Landevejen, gav han mig gode Raad og Formaninger med paa Rejsen.

Endelig Kl. 8 naaede jeg Flækken Marle. Da jeg var saa overmaade sulten, var jeg saa forsynlig at lægge Bund med et stort Hvedebrød fra Bageren, førend jeg begyndte paa Dineren i „Grand Hôtel". Det var ogsaa lige netop, jeg var mæt, da jeg havde spist Suppe, 1 Fisk, ½ Fugl, 3 Stkr. Steg, Ost, 2 store Pærer samt Vindruer. Værten var en gammel Militair. Han viste mig et stort Værk med Farvetryk af alle Nationers Soldateruniformer. Der var f. Eks. en nøjagtig Gengivelse af en dansk Pioner i feltmæssig Paaklædning. Et større Billede af et dansk Landskab prydedes med et Par beredne lyseblaa Gendarmer, beskæftigede med Undersøgelsen af et Par Haandværkssvendes Dokumenter.

Mandag Morgen Kl. 8¼ forlod jeg Byen. Her, et Sted mellem Marle og Lugny, var det, jeg tabte min Portemonnaie, der indeholdt hele min i Sydamerika sammensparede Formue. Jeg har rimeligvis med Tørklædet revet den op af Lommen. Hvad der forøvrigt tilfældigt befandt sig i mine Lommer, var knap 4 Francs, og der var endnu over 200 Km. til Aachen, hvor jeg vidste, der var Penge til mig paa Posthuset.

Det var mig indlysende, at jeg maatte sætte Tæring efter Næring, hvis jeg vilde naa Maalet levende, saa min Frokost var ikke overdaadig: Hvedebrød og Kildevand — og jeg maatte næsten betragte det som en Hjælp fra oven, da jeg noget senere kom til en Række Æbletræer ved Vejkanten. Hele Grøftebunden var fuld af modne Æbler. Efter at have spist saa mange, jeg kunde rumme, fyldte jeg ca. ½ Skæppe „udsøgte" Frugter i min Paraply, hvorpaa jeg fortsatte min Vandring uden at nære Bekymringer for Middagsmaden.

Toldbetjenten udenfor Vervins skelede slemt til min opspilede Paraply, der ganske vist ogsaa saa noget mistænkelig ud. Men formodentlig har jeg som et Hele udgjort en tilsyneladende uskyldig Fremtoning, eftersom jeg slap for Tiltale. En Mils Vej længere fremme begyndte det paa engang at regne stærkt. Nu var gode Raad dyre; thi jeg

vilde nødig blive vaad, men lige saa nødig opgive mine Æbler. Jeg fandt dog snart en Udvej, nemlig at spise til Middag med det Samme. — Kl. var rigtignok kun 11, men Appetiten manglede ikke. Altsaa satte jeg mig paa en Vejsten med Paraplyen over mig, efter at have heldt Indholdet ud i Græsset. Et Hvedebrød havde jeg købt i Vervins, og nu skrællede jeg Æblerne tykt for at faa Plads til saa mange som muligt. Jeg maatte dog lade 3—4 Stykker ligge. — Paa Kortet var der den dejligste lige Landevej fra Vervins til Hirson; men ikke saa i Virkeligheden. Vejen blev stadig smallere, og forgrenede og bugtede sig rædsomt.

Endelig kom jeg til en Korsvej, i hvis Midte der stod en gammel Vejviser. Denne havde i Tidens Løb drejet sig 45° om sin egen Axe, saa Vingerne nu viste nøjagtig midt imellem de 4 Veje. Da jeg ikke havde Tid til at vente, medens jeg kunde faa konstateret Drejningsretningen, maatte jeg lade Tilfældet raade, og betænkte mig naturligvis ikke længe, da jeg jo bestemt vidste, at den Vej, jeg endelig valgte, vilde være den forkerte.

Langt om længe traf jeg en Arbejdsmand, der oplyste mig om, at der ikke var noget til Hinder for at komme til Hirson ad den Vej; men den gik først igennem et Par andre Byer, saa hvis jeg ikke havde meget god Tid, vilde han raade mig til at skraa over nogle Marker op til en Skov, som han viste mig. Det var en temmelig drøj Tur, men den fik jo Ende. Jeg kom ind til Hirson østfra, i Stedet for fra Vest, saa jeg maa være gaaet meget forkert. — Kl. var bleven næsten 4; jeg spiste her 2 Portioner Mælkebrød. Paa den anden Side Hirson begyndte en stor Skov, der strakte sig langt over Grændsen. Det var netop ved at blive mørkt, og det haglede af al Kraft, da jeg standsede ved en Korsvej. Medens jeg stod her tvivlraadig, — Kortet var som sædvanlig unøjagtigt — kom der en frelsende Engel i Skikkelse af en Grændsegendarm. Han tilbød mig sit Følgeskab, hvad jeg naturligvis modtog; men jeg blev til Gengæld underkastet et grundigt Krydsforhør. Han forstod ikke, at jeg turde udsætte mig for de Farer, der vare

forbundne med slige Enevandringer i Mørke; men han udtalte gentagne Gange, at jeg var fuldstændig sikker, saalænge jeg fulgtes med ham. Jeg svarede, at jeg i Sydamerika var bleven vænt af med at være bange, men jeg var ham meget taknemmelig for hans behagelige Selskab. Da vi passerede den belgiske Grændse, viste han, hvor den skulde være; men jeg kunde ikke se den paa Grund af Mørket.

Vejret havde imidlertid helt forandret sig; det var Maaneskin og Frostvejr, — Kl. 7½ naaede jeg Landsbyen Selvignes og fandt efter nogen Omflakken Kroen. 52 Kilometer var Alt, hvad jeg havde drevet det til den Dag. Krofolkene vare et Par gamle, gemytlige, døve Mennesker med 3 Døttre, der ikke længere vare unge. De snakkede i Munden paa hverandre, den Ene højere end den Anden. Saasnart jeg havde faaet noget Aftensmad, forlangte jeg at komme i Seng. Jeg havde taget mine Støvler af og laant et Par umaadelige Trætøfler, som jeg tabte et Par Gange, inden jeg naaede op ad Trappen til Gæsteværelset. Dette var en stor firkantet men lavloftet Sal med 5 kolossale Senge. Jeg var nær aldrig kommen op i min. Jeg turde ikke tage Tilløb og voltigere derop; saa havde jeg slaaet Hovedet i Stykker mod Loftet. Ved Hjælp af en Stol og en Servante fik jeg endelig bestegen dette ophøjede Leje, hvor jeg øjeblikkelig faldt i Søvn.

Jeg vaagnede ikke før Kl. 9½ næste Morgen. Solen skinnede ind ad Vinduerne, og der var Rim paa Træerne.

Jeg lod mig glide ned af Sengen, kom i en Fart i Klæderne og Tøflerne og begyndte Nedstigningen til underste Etage. Familien havde længe ventet paa min Tilsynekomst. Jeg blev ført op i Stadsstuen og anbragt ved et lille firkantet Bord midt i Salen, opvartet af de 3 Gratier. Jeg drak 3 store Kopper Kaffe, en til Ære for hver af mine Værtinder, og spiste 3 Rundtenommer Smørrebrød, hver med et Fladeindhold af 70 Kvadrattommer; hvorefter jeg følte mig tilstrækkelig styrket til at bryde op. Man kan ikke kalde Belgien et dyrt Land at rejse i — hele Sviren i

Selvignes kostede mig 1 Fr. 80 Cent! Med Forsæt havde jeg udsovet her, da jeg vidste, at der ikke vilde vanke Søvn før i Aachen, hvor jeg i heldigste Tilfælde kunde være om 36 Timer. Kl. 10 var jeg atter i Gang; Vejr og Føre var lige udmærkede.

Landsbyerne i Belgien have et venligt og pynteligt Udseende. Husene ere høje og skifertækkede, Kirken forsynet med et slankt Spir. I Mørkningen mødte jeg et mærkeligt Køretøj, nemlig en stor Vogn med en voxen Mand og Bagage, trukken af 3 Hunde — og det gik rask. Kl. 7, 10 Min. passerede jeg Philippeville, hvor jeg købte ¼ Pd. Chocolade, som jeg havde megen Fornøjelse af hele Natten. Flere Timer gik jeg gennem Skov i klart Maaneskin og stille Frost. Kl. 3 kom jeg til Dinant, der ligger ved Bredden af Meuse, klinet op ad en lodret Klippevæg, der er dobbelt saa høj som Byens Kirketaarn. Maanens Straaler kunde ikke finde Vej til Bunden af de smalle Gyder. Jeg gik forkert i Byen, men kom derved til en Vognmandsstald, hvor man allerede var paa Benene. Her fik jeg rigtig Besked om Vejen, samt en kærkommen Hjertestyrkning. — Kl. 5½ kunde jeg næsten ikke mere. Taage og gennemtrængende Kulde isnede min Krop; kun under Fodsaalerne brændte det med en Fornemmelse af tusind Knappenaalsstik. Jeg støttede mig tungt til Paraplyen og slæbte Benene efter mig, medens Søvnen var lige ved at overvælde mig. Da skete der ligefrem et Mirakel med mig: uden nogen ydre Aarsag blev jeg i mindre end 5 Minuter saa let og livlig, at jeg løb 2 Kilometer og fortsatte dernæst Marchen med en Fart af en Mil i Timen. Søvnighed, Udmattelse og Ømhed vare som blæste bort. Min Forbauselse og Glæde kendte ingen Grændser. Det er sikkert, at da jeg om Aftenen naaede Aachen, var jeg ikke nær saa schakmat, som jeg havde været denne Morgen. Jeg har før iagttaget en saadan tilsyneladende umotiveret Fornyelse af Livskraften, men aldrig saa paafaldende tydelig. — Ciney passeredes Kl. 6, Pailhe Kl. 9. — Efter en billig Frokost fortsatte jeg. Det gode Føre og den lette Frostluft hjalp mig. Kl. 12½ naaede

jeg Neuville og endelig Kl. 3 Liège. Marchen gennem de lange, smudsige Gader i det tætte Kulstøv var ikke behagelig. Jeg var usædvanlig heldig med straks at finde den rette Vej til Aachen. Kl. 5½ passerede jeg Herve, Kl. 7 Henri Chapelle og endelig Kl. 10½ naaede jeg Udkanten af Aachen. Kl. 11, Onsdag Aften den 29. Oktober ankom jeg til min Fodturs Endestation, Hotel „Elefanten". Hvad der mest havde plaget mig de sidste Mil, var en intensiv Sult. Men jeg svælgede nu i Beuffer med Spejlæg. Jeg gik i Seng og sov til næste Dags Eftermiddag Kl. 5; 16 Timer uden at vaagne. Men jeg havde ogsaa i 37 Timer tilbagelagt 175 Km. eller c. 25 danske Mil. Hele Turen var 382 Km. eller c. 54 Mil, i 5½ Dag.

Fodsporten i „Vort Forsvar".

(„Dansk Sportstidende", 9. Juni 1893.)

For nogle Aar tilbage bragte „Familiejournalen"s Tillæg en Række populære Skildringer af og Anvisninger til at drive forskellige Idrætter. Forfatteren var en Kaptajn i Hæren; jeg erindrer ikke længer Navnet. Den Vidtløftighed, hvormed Emnet behandledes, var saa meget mere beundringsværdig, som Vedkommende tilsyneladende ganske var blottet for praktisk Kendskab til eller Forstaaelse af, hvad han skrev om. Jeg vil blot nævne et Par Eksempler paa de Misforstaaelser, hvoraf der vrimlede.

Ved Omtalen af de engelske Universitetskaproninger fortaltes der, at Gennemsnitsvægten af de trænede Studenter var ca. 180 Pd.![1]) Et andet Sted, hvor Verdens berømte Kapløbere blev omtalt, stod der, at den allerbedste, der havde eksisteret, var en Englænder ved Navn *Champion!*[2]).

1) 180 lb. er kun c. 162 Pund = 81 kg.

2) Hans *Titel* som Mesterløber.

Den Rekord, som i sin Tid blev sat af Familiejournalens „sportskyndige" Officer, er imidlertid for nylig af en Krigskammerat bleven slaaet temmelig overlegent. Det er gaaet for sig i „Vort Forsvar"s Spalter (Nr. 319 og 321) under Overskrift: „Udholdenhedsvandringer. Tildels efter tysk Kilde ved E. R."

Da jeg hidtil har gaaet i den Formening, at vore Officerer, i Modsætning til de franske, engelske, svenske og nu ogsaa de tyske, holdt sig for gode til at tage Fodsporten under Armen, i Lighed med og sideordnet Skydning, saa vil jeg ikke nægte, at jeg straks blev glædelig overrasket ved at se en saadan Artikel i „Vort Forsvar", og det til Trods for mit Kendskab til, hvor længe der herhjemme er imellem Skriveri og Handling. Men allerede da jeg havde læst den første Spalte, løb det fuldstændig rundt for mig altsammen. Det er virkelig ogsaa rent forbavsende Resultater, der kan fremkomme, naar en tysk Stuelærds Betragtninger om Idræt oversættes blindt hen uden Kritik. Naar jeg nu kommer nærmere ind paa Indholdet af nævnte Artikel, vil jeg forud bemærke, at jeg vanskelig kan sondre imellem, hvad der egentlig burde gaa paa den tyske Professors, og hvad der skal gaa paa Hr. E. R.'s Regning. Der berettes om den overordentlige Ydelse af den hessiske Løjtnant *Sommer*, der tilbagelagde 53,8 Kilometer (ca. $7^{1}/_{6}$ dansk Mil) i 8 Timer 20 Min., og denne Bedrift vendes der stadig tilbage til i Artiklen, medens der ikke staar et Ord om, hvad der er det vigtigste for at kunne bedømme Præstationen, nemlig om han skulde holde sig til *Gang alene*, eller maatte løbe, naar han vilde. Gennem hele Artiklen blandes Løb og Gang mellem hinanden paa den mest sindsforvirrende Maade, og hverken Forfatteren eller Oversætteren har havt nogen Anelse om den i høj Grad karakteristiske Forskel, som der findes mellem disse to Hovedarter af al Fodsport.

For mit eget Vedkommende er jeg afgjort af den Mening, at Løjtnant *Sommer* kun maatte bevæge sig frem i Gang. I saa Fald er det en jævn god Præstation, som imidlertid adskillige Idrætsmænd herhjemme kunne gøre lige saa

godt. Har han derimod haft Lov til at løbe efter Behag, saa er hele Resultatet selvfølgelig meget simpelt og slet ikke Omtale værd.

I Slutningen af 1ste Spalte forekommer følgende mærkelige Passus: „Løjtnant *Sommers* Ydelse er i Oldtiden kun bleven overgaaet af meget faa *Løbere* (!!) [Det er tysk Selvforgudelse adopteret af en dansk Mand, som kun finder stort, hvad Udlændinge have gjort.] I anden Spalte gives der en længere Skildring af Paris—Belfort Løbet, der som bekendt var et „go as you please" race.

Her kaldes det for en „Masseafstandsvandring", en „Kapgang" og en „Kapvandring". Der siges, at det var en Ydelse, som der ikke findes Mage til i Historiens Aarbøger (Nr. 1 gjorde ca. 66 danske Mil i 4 Dage). Sammenlign hermed, at Fitzgerald i 1884 tilbagelagde over 130 danske Mil i 6 Dage!

Længere nede kommer saa følgende frygtindgydende Sætninger: „Bortset fra de *professionelle* Løbere, som ikke komme i Betragtning her — thi det drejer sig kun om Gangydelser (!) — gives der ogsaa endnu i vore Dage Budløbere (!), som ikke staa tilbage for Oldtidens. Det er Løberne (!) i Peru og Førerne i Pyrenæerne, som i flere Dage i Træk have tilbagelagt 8—10 Mil daglig. Englænderne, som ere gode Fodgængere, have i de senere Aar sat følgende Rekorder." Her kommer saa en ganske mærkelig Rekordliste. Nemlig: „Howes 1880: $22^1/_3$ Mil i 18 Tim. 8. Min. 15 Sek., W. Sinclair 1881: $22^1/_3$ Mil i 19 Tim. 41 Min. 50 Sek. Hertil er at bemærke, at Howes var Professional og det var 21,4 danske Mil han gik i de 18 Tim. 8 Min. 15 Sek. Dernæst anføres: C. Rowell 1882: $22^1/_3$ Mil i 13 Tim. 26 Min. 30 Sek. Ved Tallet 13 staar der henvist til følgende Anmærkning forneden, undertegnet af Indsenderen (Hr. E. R.): „Skal dog vist være 18 Tim." Hertil er at bemærke, at den professionelle Løber C. Rowell 1882 *løb* 21,4 danske Mil i 13 Tim. 26 Min. 30 Sek.!!!

De sidste 4 Spalter indeholder Hr. E. R.'s egne Erfaringer og Betragtninger. Her findes meget udmærket og

fornuftigt. Han betegner ganske rigtigt Fodlidelser som den værste Pine for marscherende Soldater. Men i Stedet for at fortælle, hvorledes man præparerer Fødderne, saa sligt undgaas, vil han have, at man som moralsk Opdragelsesmiddel gaar med „hudløse og vablebesatte Fødder.“ „Det er en aldeles utilladelig og uværdig Blødagtighed“ — fortsætter han — „at lade sig kue heraf. Det er et Onde, som kan overvindes ved Villiekraft og Selvbeherskelse og *alene* (!) derved. Jeg selv har gaaet mangfoldige Mil paa blodige og vablefyldte Fødder uden at mindske Farten eller krumme Ryggen det ringeste.“

Saaledes omtrent bære ogsaa de indiske Fakirer sig ad. Løber det ikke koldt ned ad Ryggen ved at høre følgende Husraad fra den sidste Spalte: „Ere Fødderne blevne ømme eller hudløse, vil det skaffe en forbavsende Lindring at helde en Snaps Brændevin i hver Støvle. Vabler trækker man en tællet Uldtraad igennem; man kan da i Reglen gaa videre uden at mærke synderlig mere til dem.“

Jeg kan ikke modstaa Fristelsen til i dette Sammenhæng at komme med en lille Beretning om en Tur, jeg forleden gjorde til Roskilde under Træningen til 10 Mils Løbet paa Strandvejen. Jeg havde købt et Par af de meget roste, patenterede Fodbeskyttere (admirable), og vilde nu prøve, hvad de duede til. Jeg tog dem forskriftmæssig paa indenfor Strømperne; men var dog saa forsigtig tillige at præparere Fødderne. Mit Fodtøj var et Par gamle, haarde, tyksaalede Snørestøvler med Jernhæle. Kl. 11,30 Form. forlod jeg Frederiksberg Bakke og naaede Roskilde Kl. 2,14 Eftm. Da jeg her tog Støvlerne af, vare Strømperne gledne ned under Svangen, og Fodbeskytterne laa ude i Støvlesnuderne som et Par uformelige, halvt opløste Klumper. Jeg smed saa baade dem og Strømperne væk, vaskede Fødderne, smurte dem ind i et tykt Lag gul Vaselin og tog de store tunge Støvler paa igen.

Jeg forlod Roskilde Kl. 3,16 Eftm. Paa Hjemvejen havde jeg stadig den Fornemmelse, at jeg løb i bløde Morgensko. Kl. 6,25 Eftm. var jeg atter ved Frederiksberg.

Da jeg havde vasket Fødderne, viste de sig aldeles uskadte og bløde i Huden.

Ved 10-Mils Løbet forleden, hvor jeg ogsaa løb uden Strømper, havde jeg Skoene fulde af Smaasten allerede paa Udvejen. Jeg syntes imidlertid ikke, at der var Tid til at helde dem ud, og Fødderne fejlede heller ikke noget bagefter, fordi de vare godt præparerede.

Den væsentligste Grund, hvorfor Fodsporten har saa stor Betydning for vordende og værende Soldater, er den, at man lærer at behandle Fødderne rigtigt. Ligesom man til en vis Grad kan kende den daarlige Roer paa Vablerne i Hænderne, saaledes kender man den daarlige Fodsportsmand paa Føddernes elendige Tilstand.

Det første danske Landevejs-Væddeløb.

5 Mil i c. 3 Timer.

(„Sport", 17. Juni 1892.)

Skønt passioneret Roer, Cyklist, Svømmer m. m. har jeg altid sat Hurtiggang og Løb over alle andre Idrætter og har til forskellige Tider sammen med Ligesindede søgt at skaffe denne Sport Tilhængere og Udbredelse, men først nu lader det til at blive Alvor. Til Dels fordi man selv maa bære sin Legemsvægt oppe, er Hurtiggang og Løb de mest anstrængende, men derfor ogsaa de mest udviklende Idrætter, navnlig for de indre Organer. Sammen med Svømning er det de naturligste Øvelser, da Legemets Holdning er utvungen og Bevægelserne symmetriske. Men ved Svømning maa man være i særlig høj Grad forsigtig, for at Øvelsen ikke skal blive sundhedsfarlig.

At nævne Grunde, hvorfor alligevel saa faa her hjemme giver sig af hermed, er ikke vanskeligt. Det er nemlig svært at lære saavel at løbe som at gaa godt. Det lyder underligt, men det tager dog lige saa mange Aar, som det at

lære at cykle godt tager Uger. En anden Grund er den, at hvis man taber i en saadan Kamp, staar man fuldstændig blottet for Undskyldninger at trøste sig selv og andre med. Der er ingen knækket Aare, sprængt Spændholt eller daarlig Styring, lige saa lidt som man har nogen revnet Hjulring eller andet Kludderi i Baghaanden.

Man kan naa Toppunktet af legemligt Velvære, Kraft og Sundhed ved at drive Fodsport rationelt og fornuftigt; men man kan paa den anden Side forstyrre baade Hjærte og Lunger, kort sagt ruinere Helbredet. Men overholder man efterfølgende simple Regler, vil man ved en halv Times daglig Øvelse efter et Par Aars Forløb have omskabt sig selv til en Athlet med glubende Appetit, staalsat Helbred og godt Humør.

Løb aldrig i uren Luft (Støv, Røg). — Løb aldrig hurtigere eller længere, end at Du stadig kan faa Luft nok gennem Næsen, uden at aabne Munden. — Løb aldrig længere, end dine Læggemuskler kan taale, at Du løber paa Fodbalderne alene. — Stands, saa snart Du kan mærke, at Du har et Hjærte. — Stands, hvis Du faar Sting oven over Bæltestedet. — Vedligehold en jævn Sved og hvil ikke saa længe, saa Du bliver afkølet. — Vask Dig over hele Kroppen umiddelbart efter Hjemkomsten.

Bryd Dig ikke om, at Du mulig bliver haanet af Spidsborgere med Fedt ikke alene paa Maven, men ogsaa paa Hjærnen. Disse Folk er blot misundelige, fordi de ved sig selv føle, at de ikke gide udrække Haanden efter de Goder, Sporten byder dem. — Hvortil nytter det at skrabe Rigdomme sammen, naar man ikke forstaar at nyde dem eller ligefrem ikke *kan*, og naar man ikke en Gang har Udsigt til, at ens Børn vil kunne det. Ganske vist kan Maden smage godt, naar man blot er sund og rask; men det er kun naar man „træner", det vil sige daglig driver anstrængende Legemsøvelser, at en Tallerken Grød bliver til en Delikatesse og et Glas koldt Vand til Nektar. — En vis Art Sportsnihilister bør man henvise til Prof. Scharlings „kristelige Sædelære" Side 483, hvor der siges, „at det er en Pligt at

bevare, opretholde og uddanne Legemet til størst mulig Sundhed og Kraft". Og længere henne, at man bør have „tilbørlig Omsorg for Legemets Skønhed, som i de yngre Aar opnaas ved gymnastisk Uddannelse."

Det var iøvrig om mine Oplevelser ved „Sport"s Match over 5 danske Mil, jeg vilde fortælle lidt.

Efter en solid Frokost Kl. 1 kørte jeg ud til Hr. Garvermester *Løwengren*, der bor vis-à-vis Halvmilepælen. Jeg blev vejet og klædte mig om. Mine Sko var lette og med riflede Gummisaaler. Fødderne smurte jeg ind i et tykt Lag Vaselin, men tog ikke Strømper paa. Ved et langt Løb arbejder disse sig nemlig efterhaanden ned og klumpe sig sammen under Svangen. Dr. Clod-Hansen lagde med kyndig Haand Bind om Benene lige over Anklen, da jeg dér havde taget nogen Skade paa Senerne, hvorfor jeg ikke havde løbet de 5 foregaaende Dage. Det eneste, jeg var bange for, var, at Benene ikke skulde holde; men Bindene viste sig at være en udmærket Afstivning. Jeg vidste forud, hvor der var bedst Jordbund at løbe paa, nemlig paa venstre Side af Vejen indtil Taastrup, og derfra paa højre Side.

Umiddelbart før Starten voksede Antallet paa de Personer, hvis Tiltro jeg ikke turde svigte, med en Arbejdsmand, der trængte sig frem og raabte, idet han pegede paa mig: Den Mand dér holder jeg paa! Da jeg kom tilbage efter endt Løb rakte han mig en optrukken Bajer, som jeg lovede at drikke $\frac{1}{2}$ Time senere, naar jeg havde faaet mig gjort i Stand. Ventetiden har imidlertid været Manden for lang, eller Fristelsen for stor; da jeg atter kom ud, blev der sagt, at han selv havde drukket den.

Kl. 3 T. 6 Min. $22^1/_5$ Sek. lød Premierløjtnant *Fritches* Kommando: Klar! Løb! og af Sted fo'r alle vi 7 Deltagere.

Arbejdet imod den stærke Modvind paa Udturen blev lettet en Del af mine flinke Pacemakere, *Immanuel Weihe* og *Gustav Løwengren*, der skiftevis red lige foran mig. Men Vand og Snavs sprøjtede op ad mig, naar de brede Ringe skar gennem en Vandpyt.

Den første halve Mil var *Jørgensen*[1]) nogle Alen foran mig; men da han løb midt paa den haarde Vej og gjorde sig alt for megen Umage for at løbe smukt, indsaa jeg, at han ikke vilde holde ud saaledes ret længe. Lidt efter, at jeg havde passeret ham, kom *Blichfeldt* op og gik forbi med en Spurt. Jeg glædede mig allerede til en fornøjelig Kamp og lod min Fører ride til. Desværre varede det ikke længe, inden Modstanderen sakkede agterud igen — og herefter saa jeg ikke noget til Konkurrenterne før paa Hjemvejen.

Blandt de mange Cyklister, der red bagved, var den fra Tivoli bekendte professionelle Løber *Telikow,* der den 1ste Milsvej højrøstet gav sin store Viden og Erfaring til bedste for sine Sidemænd. Efterhaanden blev han mere taus og forsvandt tilsidst.

Ved hver Kro og Landsby stod Folk opstillede med fristende Styrkedrikke; men Tiden var for kostbar. Det var for største Delen Ansigter, der var mig bekendte fra mine Træningsture. Lige ved 2-Milepælen gik en Landauer med Pressens Repræsentanter med en sidste Anstrængelse forbi mig, og vendte saa for at naa tilbage til Opløbet i rette Tid.

Paa den anden Side Høje Taastrup er der et Par slemme Bakker, som jeg maatte tage alene, da Cyklerne dér ikke kunde rides paa den bløde Sti, hvor jeg løb. Nu var alle Køretøjerne blevne tilbage med Undtagelse af en højhjulet Gig med en Traverhest for, der ogsaa trolig fulgte hele Vejen tilbage.

Først ved 3-Milepælen tæt ved Hedehusene standsede jeg i $\frac{1}{4}$ Minut, som jeg benyttede til at drikke lidt Vand, skifte Lommetørklæde samt spænde Bæltet et Par Tommer ind. — Da jeg paa Tilbagevejen var kommen et Stykke forbi Baldersbrønde, mødte jeg den ene efter den anden af Deltagerne. Det ærgrede mig, at *Engel,* som jeg havde hjulpen under Træningen, var bagest; men han blev jo tilsidst Nr. 2 og fik sin Sølvmedalje.

Nu var Vinden med, og her ude er der dejlig blød Vej paa den ene Side, saa jeg kunde sætte større Fart paa. Den

[1]) M. E. Jørgensen blev senere Danmarks Mesterløber.

1ste Mil paa Tilbagevejen gjorde jeg derfor i 31 Min. — Det var nu en ren Fornøjelsestur for mig, der var vant til at løbe her ude alene i Mulm og Mørke om Aftenen, efterstræbt af Hunde og snublende over Skærver. — Senere blev Vejen imidlertid atter haard, og skønt jeg opsøgte de mest snavsede Steder, var det ikke fri for at gøre lidt ondt i Anklerne.

I Taastrup og Glostrup blev de brave Bønder meget glade ved at se mig saa snart igen. I sidstnævnte By gjorde jeg det 2det Ophold, ved 1½ Milepælen. Jeg afslog alle Tilbud om Spisevarer, men drak igen lidt Vand. Og da det ikke hastede saa stærkt — Nr. 2 var 3 Fjerdingvej bagefter — satte jeg mig ned, skar Skobaandene over og heldte nogle Smaasten ud, der havde generet mig. Det tog et Par Minutter med atter at faa bundet dem. Saa af Sted igen.

Lidt før Damhussøen kom der en kold Regnbyge i Ryggen; efter den fulgte en overordentlig pragtfuld Regnbue, som stod lige over Vejen. Den sidste Fjerdingvej var særdeles livlig; efterhaanden optog vi nemlig igen alle de ridende, kørende og løbende Folk, som var blevne tilbage paa Udvejen — og saa en hel Del til, som kom os i Møde. — Kl. 6 T. 6 Min. 51 Sek. naaede jeg atter Maalet.

Jeg gik straks ind hos Garvermesterens, vaskede mig ren for det meget Snavs og klædte mig om. Blev saa vejet og fundet 2 Pd. 60 Kv. lettere. „Ikke mere," tænkte jeg — jeg har før tabt over 5 Pd. paa slige Ture. Derefter styrkede jeg mig ved et let Maaltid. Da jeg var færdig, var de øvrige Deltagere komne tilbage.

Saa spadserede vi alle, Dommer, Starter, Tidtagere, Kontrollører, Pressen og en broget Skare Sportsmænd ind til Slotskroen ved ¼ Milepælen. Her blev Præmierne uddelte under et Utal af Skaaler. Jeg overraskedes med at faa Pokalen som Ejendom straks — saa skulde jeg senere faa en større som Vandrepræmie. Derefter tog Fotograf *Neuhaus* os af i Haven, og da det var gjort, gik jeg atter ud til Garvermesterens, for sammen med min Familje at indtage et solidt Aftensmaaltid. Da dette var sunket, gik vi til

Byen, hvor vi i Wivels Pavillon i Tivoli ved diverse Puncheboller fortsatte vore Betragtninger fra Slotskroen. Da jeg Kl. 1½ kom hjem, vil jeg ikke nægte, at jeg var søvnig. — Kl. 7 Mandag Morgen var jeg atter oppe og gik paa Kontoret.

Hvad der under Turen hæmmede mig mest, var som sagt den haarde Vej; at løbe saa langt paa Fodbalderne er en kolossal Anstrængelse for Underbenets Sener. Lunger og Hjærte var ikke i mindste Maade afficerede, men kunde have holdt til en meget større Gennemsnitsfart.

Det eneste jeg har afholdt mig fra under Træningen er Spiritus. Foruden almindelig borgerlig Middagsmad har jeg levet paa Kakao og Æg, og saa hver Dag til Frokost spist 2 Pd. 70 Kvint Havregrød og dertil 30 Kvint Drikke. — Jeg vejede i Søndags 22 Pd. mindre end i utrænet Tilstand, hvori min Vægt er 161 Pd. netto (c. 173 Pd. paaklædt). Saa let har jeg ikke været siden den skandinaviske Kaproning i Holbæk i 1886.

Efter Amerikanernes Mening er det kun meget lette Mænd med spinkel Overkrop, der kan præstere noget paa lange Distancer. Deres bedste Mænd paa dette Omraade veje mellem 90 og 120 danske Pund i Condition. — Jeg bliver træt i Armmusklerne af at løbe, da jeg for at lette Benenes Arbejde, svinger stærkt med Armene.

Forøvrigt er 5 Mil alt for langt et Løb at byde Amatører. I England løbe Amatører yderst sjældent mere end 10 miles, medens dette Løb var $23^2/_3$ miles.

Hvorfor bør man løbe?

(„Søndagsbladet“, 20. Febr. og 6. Marts 1898.)

Ved at iagttage dygtige Løbere arbejde, kan man lære Fremgangsmaaden og Stilen, og Iagttagelserne kan ved at meddeles eller nedskrives atter komme andre til Gode. Naar det derimod drejer sig om at forklare Grundene,

hvorfor man bør øve Løb, er man nærmest henvist til sig selv, hvorfor jeg paa Forhaand vil bede om Undskyldning for, at dette Afsnit hovedsagelig omhandler de Grunde, jeg selv har haft til at løbe, og hvad jeg har opnaaet derved.

Der er et gammelt Ord, der siger, at „Sygdom er Hvermands Herre.“ Dette misbrugte Ord er sikkert ikke udsprunget af nogen kristelig Tanke, og dog anvendes det af en Masse Mennesker til at undskylde og dække over deres Efterladenhed og Ligegladhed. Jeg tror ikke, at Vor Herre anvender Sygdom som Straf for andre Forsyndelser end netop den, at man ikke holder det i Guds Billede skabte Legeme i Ære eller ringeagter den Sol, den friske Luft og den Evne til Bevægelse, som han har givet os.

Dersom man ikke har Tid til at øve sit Legeme, saa maa man før eller senere have Tid til at være syg. Ligesom Jærnet ruster, dersom det ikke bruges, saaledes hensygner Legemet af Mangel paa kraftig Bevægelse. Et Menneske, der har saa travlt med saa mange „vigtige“ Ting, at han ikke kan sørge for sin Sundhed, kan lignes ved en Haandværker, der af bare Travlhed ikke har Stunder til at holde Værktøjet i Orden.

Til at styrke og bevare Helbredet gives der nu næppe bedre Legemsbevægelse end netop Løb. Der kan ganske vist nævnes anden Bevægelse, f. Eks. Gymnastik, der mere alsidigt udvikler de ydre Muskelgrupper, men det vigtigste for Sundheden er at udvikle Lungerne og Hjertet samt bringe Fordøjelsen og Hudafsondringen i kraftig Virksomhed.

Selv ved en saa udmærket Sport som Roning anvender man Løb, hvor Holdningen er fri og naturlig, for at vænne sig til det lange, fulde, regelmæssige Aandedræt, der bringer frisk Luft til de yderste Lungespidser og derved ilter Blodet paa det kraftigste. Dersom Folk tænkte over, hvor megen sund Næring for Blodet, der kan hentes af den friske Luft, saa vilde de benytte den ofte korte Tid, hvori der gives dem Lejlighed, til at suge saa meget som mulig til dem af denne kostelige Vare. Mange har den fejle Tro, at det er Tegn paa Svækkelse eller „Forpustethed“, naar man

under eller efter et Løb trækker Vejret, saa det kan høres langt bort. Tværtimod! Jo mere man kan puste som et Damptærskeværk, desto bedre er Lungerne.

Ogsaa Hjertet udvikles ved Løb paa en bedre Maade, end ved Barreovelser, Livtag, Jærnvægtsøvelser o. s. v., hvor man undertiden kan føle, at det klemmes, fordi man her ofte er tilbøjelig til at „holde Vejret". At Hjertet efter et Løb banker nok saa højt, skal ikke indjage Frygt, naar Tempoet blot er regelmæssigt.

Det nemmeste Middel til at komme i Sved, er at løbe et Stykke. Man bør have en Svedetur hver Dag, og medforer ens Arbejde det ikke, bør man altsaa tage en Løbetur med efterfølgende koldt Bad og kraftig Frottering. Herved hærdes Huden og man bliver næsten uimodtagelig for Forkølelse og smitsomme Sygdomme. Med Sveden forlader ogsaa alle usunde Stoffer og mulige Sygdomskim Legemet paa naturlig Maade, ligesom man bliver af med overflødigt og usundt Fedt. Mange tror, at det er en svag Mand, der hurtigt kommer i Sved. Nej, det er netop Tegn paa en sund og virksom Hud og Bevis paa en god Hudpleje.

Har man ingen Appetit, daarlig Mave, Forstoppelse etc., da er det forbavsende, saa hurtigt en daglig Løbetur kan bringe Fordøjelsesorganerne i den bedste Tilstand.

Løb kan man dyrke hele Aaret rundt, enten det er Frost eller Hede, Sne eller Solskin. Man kan lobe hvor som helst, selv paa Gaden. Dersom man derimod her vilde gaa engelsk Hurtiggang, vilde man vistnok endnu blive anset for gal. De eneste nødvendige Apparater, nemlig Benene, har man altid hos sig. Jo tykkere Tøj og jo sværere Støvler, man har paa, desto mere kommer man til at svede.

Til dem, der vil undskylde sig med, at de ikke har Tid eller Lejlighed til at løbe, navnlig paa denne Aarstid, hvor Dagene er korte og Vejene fedtede, vil jeg fortælle, hvorledes jeg, der tilsyneladende har meget daarlig Tid, bærer mig ad. Jeg er beskæftiget med aandeligt Arbejde hele Dagen midt inde i Hovedstaden og bor i den yderste Udkant. Naar Kontoret om Aftenen lukkes, tager jeg Flip og Slips i Lommen for ikke at trykke Halsen, der udvides under Løbet,

smøger Frakkekraven op og tager Huen i Haanden, hvorpaa jeg løber langs Søerne og gennem Villakvarteret til mit Hjem. Sveddryppende klæder jeg mig af, hopper i et lille Kar og hælder nogle Kander koldt Vand over Kroppen, hvorefter jeg tørrer og frotterer mig dygtigt og tager andet Tøj paa. Selvfølgelig maa man have 2 Sæt Undertøj at skifte med ad Gangen. Naar jeg saa har spist Aftensmad, kan jeg med rolig Samvittighed — eftersom jeg har taget min Motion — sætte mig til at skrive f. Eks. til „Søndagsbladet“[1]). Som Skoledreng havde jeg hyppig Hovedpine, Mavepine, Forkølelsesfeber o. s. v. og led endog af Blegsot. Siden jeg for Alvor begyndte at dyrke Løb, har jeg aldrig fejlet noget. I den værste Influenza-Periode for 4—5 Aar siden mærkede jeg en Eftermiddag Sygdommen nærme sig, men ved en ekstra kraftig Svedetur blev den jaget paa Flugt.

Fortsættelse.

(Manuskriptet hertil blev i sin Tid ikke benyttet).

Det er imidlertid ikke alene Sundheden, der gavnes ved regelmæssige Løbeøvelser. At kunne løbe hurtigt og udholdende er nemlig Egenskaber, der ofte kan blive til Nytte og Fornøjelse baade for Ens Medmennesker og for En selv. Utallige Gange har jeg som Dreng og ungt Menneske besørget Bud og Ærinder, hvor det gjaldt om den yderste Hurtighed. Ude paa Landet tager det Tid at faa Vognen trukken ud og Hestene forspændt, og et Køretøj maa følge de krumme Sogneveje, mens en Fodløber skyder Genvej over Markerne. Som Rekrut var det for mig kun en Fornøjelse, naar Troppen eller Delingen fik Stroppetur paa Fælleden, og da Premierløjtnanten snart opdagede, at jeg kunde og gærne vilde bruge Benene, blev jeg altid sendt ind til Trianglen efter Droske, naar en Soldat, der havde

1) Løbeturen (c. 3 Fjerdingvej), Badet og Omklædningen tager ialt 3 Kvarter. Ved at køre med Sporvognen har jeg brugt 50 Minutter blot for at komme hjem og saa endda været 20 Øre fattigere.

Krampe eller var besvimet, skulde køres paa Sygehuset, hvad der i den varme Tid var en dagligdags Begivenhed —

Det er ogsaa behageligt at kunne færdes overalt, selv ved Nattetid i en Storbys Udkanter, med den Bevidsthed, at kommer man i Konflikt med en enkelt Forbryder, kan han ikke undslippe, og skulde der komme en hel Bande, kan man selv løbe derfra, naar man vil. Det er for Resten en af de største Mangler ved vore Politibetjente, at de er for tunge og ubevægelige. Jeg fulgtes en Aften gennem Købmagergade med en amerikansk Student, og da vi kom til den smalle Passage ved Rundetaarn, var den næsten spærret af den dér posterede Betjents uhyre Mave. Amerikaneren stod stille og betragtede med Undren dette for ham saa forbavsende Fænomen. Og som en Slags Undskyldning fortalte han mig da, at i hans Hjemland maatte Betjentene aflægge Prøver i Hurtig- og Udholdenhedsløb og stadig holde sig i Træning.

Jeg har aldrig kunnet værdsætte den „ædle" Sport at jage og dræbe ufarlige Dyr og fredelige Fugle, hvorimod det altid har moret mig at studere deres Liv i det fri. Jeg kender derfor de fleste danske Fugle blot ved at se deres Flugt eller høre deres Røst. Sammen med raske Kammerater selv at lege „Ræv og Hunde" eller som Hjorte at løbe „Terrænløb" gennem tykt og tyndt i Skov og Krat, det synes jeg er en storartet og dog billig Fornøjelse. I 1891 var vi en lille Forening („Sokkelundstøverne"), der hver Søndag i de koldere Aarstider gennemstrejfede Nordsjælland uden at lade os standse af Grøfter eller Hegn. Siden da har denne Sport havt en glædelig Fremgang.

En ikke mindre Nydelse er der forbunden med Væddeløb, især hvis man kan overvinde sine Modstandere. De, der ikke har prøvet det, fatter næppe den Følelse af Livsmod og Sejersglæde, der kan gennemstrømme Ens Sjæl, naar man efter langvarig Kamp endnu i Opløbet har Kræfter og Hurtighed nok til at spurte fra Konkurrenterne. Allerede i Begyndelsen af Firserne plejede jeg om Lørdagen sammen med yngre Brødre at løbe om Kap med Bønder-

vognene de 2 Mil fra Nykøbing Skole hjem til Faders Præstegaard ikke langt fra Indløbet til Guldborgsund. I selve Præstegaardshaven havde vi vor Idrætsplads med Fodløbsbane og en regulær Hækkeløbsbane (vistnok den første her i Landet). En særlig morsom Tur havde vi en Gang i Sommerferien, da vi kappedes med Dagvognen fra Haderslev og nordpaa. Den var ellers berygtet for sin Langsomhed, saa Passagererne var svært glade over, at vi pacede den. De var aldrig forhen kommen saa hurtig til Christiansfeld. —

Lad Folk kalde Hestevæddeløb „ædle" saa meget de vil. At tvinge en anden Skabning ud i den yderste Udmattelse ved saadanne Midler som Piskeslag og Sporehug er i mine Øjne raat Dyreplageri. Men at tvinge sig selv til at fortsætte indtil Maalet trods Træthed eller andre ubehagelige Fornemmelser, det kan ikke være nogen umoralsk Handling.

Til Slut maa jeg ikke glemme at gøre opmærksom paa den gode Indvirkning, som Løb fremfor de fleste andre Idrætter har paa Legemets harmoniske Udvikling. Det er en stor Misforstaaelse, at det er Benene alene, der udvikles, eller at de bliver særlig tykke og svære derved. Spinkle, svage Ben bliver selvfølgelig mere muskuløse, men tykke og fede Ben bliver slankere, navnlig for Læggens Vedkommende. Og det er ikke de tykkeste Ben, der er de stærkeste og mest udholdende. En arabisk Hingst er i disse Henseender en Flodhest langt overlegen.

Det er dog Løbeøvelsernes Indflydelse paa selve Kroppens Bygning, der er den mest værdifulde. Forudsat at man vænner sig til dybe, regelmæssige Aandedræt er denne Idræt det naturligste og nemmeste, altsaa det bedste Middel til at udvide Brystkassen og forøge Skulderbredden. Ikke for ingen Ting satte de gamle Hellenere denne Idræt allerhøjest som Middel til at frembringe dygtige og skønne Ynglinge. Endnu den Dag i Dag anses den antike Mands-Type med de brede Skuldre, smalle Hofter og fint formede Lemmer for den ideale. Typen er overordentlig kraftig og muskuløs, men samtidig elegant, hurtig og udholdende.

Lidt om Gangsport.

(„Dansk Idrætsblad", 18. Novbr. 1898.)

Denne Sport med dens forskellige Afskygninger som Hurtiggang, Distancemarsch og Turistudflugter kan jo nu glæde sig ved stor Yndest blandt vore Sportsmænd. Der er sikkert ikke noget andet Land, der blandt dets Sportsmænd tæller saa mange Procent gode Fodgængere som netop Danmark. Og da Forstaaelsen af Gangen er saa udviklet, at „daarlig Stil" ikke taales her hjemme, er Gangsportens Popularitet et glædeligt Faktum.

Det vil derfor sikkert interessere mange at høre et Par Strøbemærkninger fra nogle Artikler, som den bekendte engelske Fodgænger *E. Knott* har skrevet i Tidsskriftet *„Physical Culture"*. Det var som bekendt Knott, der vandt den Kapgang mellem London og Brighton d. 10. April 1897, hvori *A. Th. Jensen*[1]) deltog, og hvorved der blev sat et Par Verdensrekorder.

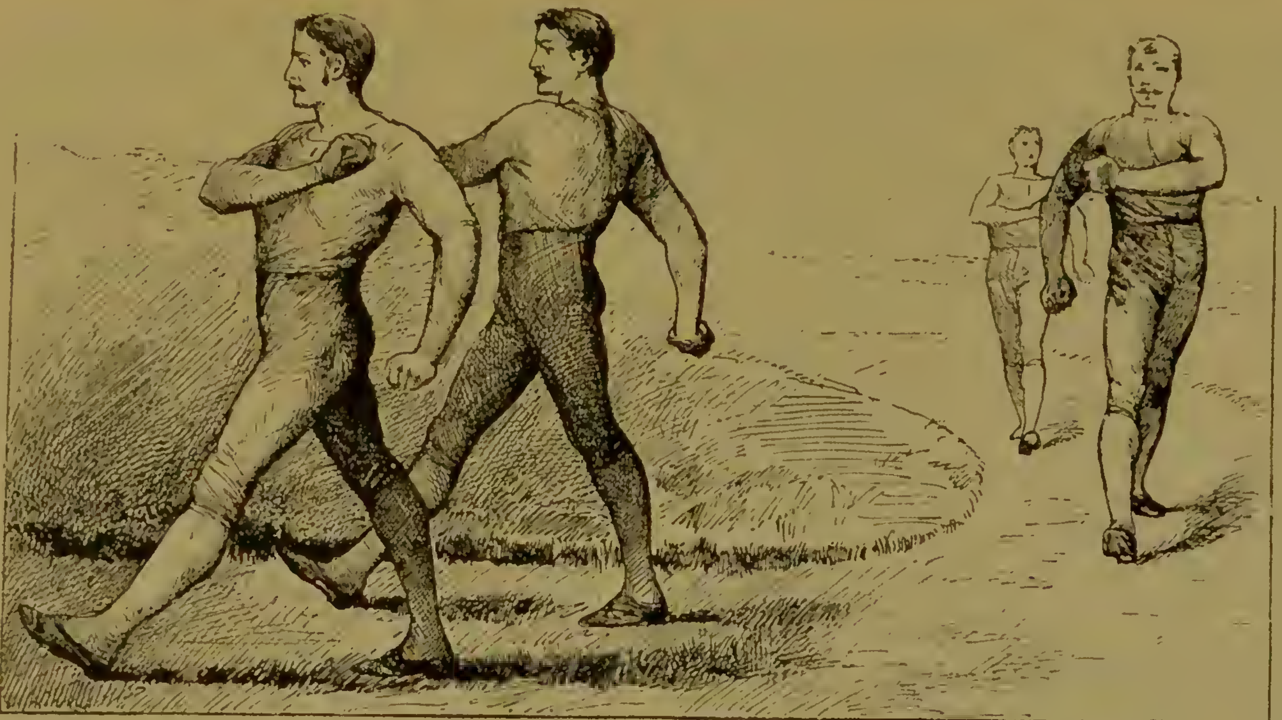
K. skriver: „Jeg holder fuldstændig med dem, der mener, at *Udholdenheden* er en Fodgængers største Dyd. *„En god Fodgænger"* er en gængs Betegnelse for en Mand, der kan præstere en god Dagsmarsch. Da de gode Folk i Essex saa Kæmpen fra Cornwall, *W. Endean,* gaa fra Ilford til Chelmsford og tilbage igen i kortere Tid, end de selv kunde gøre den ene Tur, saa forstod hvert Barn paa Vejen denne Bedrift og raabte Hurra for ham. Men fortæl en usportskyndig Mand, at man kan gaa en mile paa 6 M. 30 S., det vil aldeles ikke røre ham. Og dersom Du viser ham en Hurtiggænger, der er i Færd dermed, saa vil han straks udraabe: „han løber jo!" Og saa er det lige meget, hvor korrekt Manden gaar. Det uøvede Øje vil altid dømme saaledes. Grunden er simpelthen den Hastighed, hvormed Benene bevæges. Folk er saa vante til at se Benene bevæges langsomt i Gang og raskt i Løb, hvorfor det utrænede Øje anser enhver meget hurtig Fremadskriden for Løb.

[1]) Bekendt dansk Fodgænger.

Jeg husker, at vi som Børn havde et Legetøj, som hed „det levende Hjul". Naar man gennem nogle Spalter betragtede en Række Figurer, der drejedes rundt, saa det ud, som om det var en enkelt Figur, der bevægede sig. En af vore Figurer var en marscherende Soldat. Naar vi drejede Hjulet langsomt, marscherede han roligt, men undertiden drejede vi det hurtigt for at faa ham til at *løbe,* som vi kaldte det, og som det saa ud for os, skønt han naturligvis i Virkeligheden marscherede endnu, da det jo var ganske den samme Bevægelse. Der eksisterer altsaa virkelig saadan noget som meget hurtig Gang, ihvorvel mange Folk ikke er i Stand til at fatte det.

Ganske vist maa det indrømmes, at det er en slem Hage ved „Sprint"-Gangen, at det er saa vanskeligt at dømme, om en Mand er „fair" eller ej, saa de Sagkyndige ofte selv er uenige. Det er da ogsaa mest paa Grund af Hurtiggangens opdragende og uddannende Egenskaber, at jeg anbefaler den og onsker, at den var mere almindelig udbredt. I disse korte Kampe er det saa nødvendigt at have sin Opmærksomhed henvendt paa *Stilen.* Hælen maa sættes fast i Jorden og Knæet strækkes for hvert Skridt for at tilfredsstille Dommerens Øje. Man lærer at strække ud fra Hoften og at bevæge Arme og Skuldre paa den Maade, der giver den yderste Hurtighed. Begynderen, der allerede kan gaa rigtig godt paa Landevejen, kunde sikkert føje en mile i Timen til sin „pace", dersom han en Sæson igennem trænede i „sprint"-Gang under sagkyndigt Tilsyn".

Enhver maa give Mr. Knott Ret i denne sidste Bemærkning. Man hører rigtignok tit Folk sige, at den engelske Hurtiggang er et Kunstprodukt, som ikke er nogen Nytte til. Man kan jo dog ikke gaa som en Gal og svinge med Armene paa Gaden, selv om man har travlt, og man kommer jo hurtigere af Sted, og det med megen mindre Anstrengelse, ved at løbe! Det er sandt nok, men derfor har Knott alligevel Ret, naar han antyder, at man har stort Udbytte af at træne sig i rigtig Hurtiggang. Thi man er i



Billedet til den Text i *Victor Silberers* Handbuch der Athletik, hvorefter jeg i Slutningen af 80-erne lærte mig engelsk Hurtiggang (Første Gang offentlig fremvist paa Ordrupbanen 6. Juni 1892, efter at jeg havde formaaet „Dansk Bicycle Club" til at sætte Fodsport-Konkurrencer paa Programmet.)

saa Fald i Stand til at spadsere ret hurtigt og med jordvindende Skridt uden mindste Anstrengelse. Aldeles ubevidst, og usynligt for andre Mennesker har man en lille Drejning i Hofterne og et Sæt med Skuldrene eller Armene, der bevirker, at man, skønt man kun „spadserer", dog i al Magelighed skyder en Fart, som vilde være generende for enhver Fodgænger, der aldrig har faaet visse Lænde- og Skuldermuskler udviklede ved Trænering i „sprint-walking".

Der er et Par andre Ting, som Knott ganske vist ikke anfører, men som jeg har Lyst til at pege paa her, hvor Talen er om engelsk Hurtiggangs Eksistensberettigelse som Sport. Denne Øvelse er et ganske udmærket og praktisk Træneringsmiddel. Ligesom det er anerkendt, at Løb er godt, naar man ønsker at præparere alle de indvendige Organer til at udholde de Anstrengelser, de udsættes for i en hvilkensomhelst anden Idræt, saaledes er Hurtiggang et endnu kraftigere virkende Middel til at komme i Kondition, og det selv for en speciel Løber (medens Løb som bekendt ikke hjælper ved Trænering til Hurtiggang). Et *praktisk* Træneringsmiddel er denne Øvelse for den Athlet, der kun har lidt Tid til sin Raadighed. Paa en eller to Minuter kan han faa gennemarbejdet det meste af Muskelsystemet, Lungerne og Hjertet og derved holde sig i god Kondition. Øvelsen er jo i Virkeligheden saa anstrengende, at et ganske utrænet Menneske føler sig som radbrækket blot ved at gaa 100 Alen i korrekt Stil.

Endelig er engelsk d. v. s. rationel Hurtiggang ganske fortrinlig, ene og alene betragtet som *gymnastisk Øvelse*. Man læser saa ofte, at en begejstret Tilhænger af en eller anden Sport skriver, at hans er den allerbedste, den udvikler alle Muskler og meget andet. Selv Cykling og Skydning ser man lovprist paa denne Maade. Nu maa det ganske vist indrømmes, at man, naar man ellers har sine Muskler under sin Viljes Herredømme, kan staa paa et Sted uden nogetsomhelst Redskab og dog øve alle sine Muskler ved at spænde eller stramme dem, hvor uinteressant det end

vil være i Længden. Men det vilde dog være Nonsens at sige i al Almindelighed, at man udvikler sine Muskler ved at staa stille, og derfor kan man heller ikke hævde, at en eller anden Sport udvikler andre Muskler end netop dem, der virkelig i væsentlig Grad kommer i sund Aktivitet. Og det sker kun, naar de i jævn og bestemt Afveksling spændes stærkt og slappes. Men det sker netop i meget høj Grad for en Mængde Musklers Vedkommende ved Hurtiggangen. At Lemmernes Muskler røres stærkt, er jo øjensynligt nok; men ogsaa Rygmusklerne og saa sjældent øvede Partier som Bug- og Lændemusklerne bliver kraftigt øvede. Endvidere tvinger den korrekte Stil Kroppen til at bevare en udmærket strakt og lige Holdning.

Næsten ubegribeligt er det derfor, at den rationelle Hurtiggang ikke anvendes som Uddannelsesmiddel ved vore gymnastiske Instituter. Naa! naar Lederne ikke selv kender eller i Praksis har prøvet en Øvelse, kan de sagtens heller ikke blive begejstrede for den.

Det kan ogsaa være af Interesse at høre de Bemærkninger, hvormed Mr. Knott ledsager *Sturgess'*[1]) Bortgang fra Kapgangs-Banen: „I 4 Aar har han holdt Mesterskabet for England og i dette Tidsrum forbedret alle Tider op til 14 miles og sat Rekorder, som det synes umuligt at slaa.“ (Her maa jeg dog bemærke, at New-Zealænderen *F. H. Creamer* maa betragtes som en endnu hurtigere Fodgænger). „Mange paastaar, at han (Sturgess) har været den bedste „heel and toe“-Gænger, og at enhver Sportsmand maa beklage, at han har trukket sig tilbage. Det er maaske et ganske klogt Skridt. 4 Aar er en lang Tid at holde et engelsk Mesterskab, og Tilbagetræden nu sparer Smerten ved det Nederlag, som ellers før eller senere vilde indtræffe efter Naturens Love.

Den Form, Mr. Sturgess viste i Aar, var ikke saa udmærket som tidligere. Ikke alene var Tiderne daarligere, men hans Stil blev i Almindelighed stærkt kritiseret. Det

[1]) Den berømteste engelske Fodgænger i den nyere Tid.

maa skyldes sløj Træning. Han begyndte langt senere at arbejde i Aar end tidligere Aar, og det anser jeg for, oftere at være Grunden til en Veterans Nederlag end den Grund — Langsomhed foraarsaget ved Alderens Vægt — som Vedkommende ellers altid har paa rede Haand."

Saa vidt Mr. Knott. For Resten var Sturgess allerede i Dekadence i Fjor, i hvert Fald hvad Stilen angaar. Havde han ikke været den udenlandske Berømthed, vilde han utvivlsomt være bleven diskvalificeret paa Traverbanen ved K. F. F.s[1]) internationale Stævne. Han knækkede forover med Overkroppen og bøjede Knæene for meget.

Naar det derfor baade i Omtale og paa Prent blev sagt om den eller den af vore Fodgængere, at han havde lagt sig efter Sturgess' Stil, eller lært ham Kunsten af, saa maa man for vore egne Fodgængeres Skyld være glad for, at saadant blot var Mundsvejr.

Om Terrænløb.

(„Dansk Idrætsblad", 16. Marts 1900.)

Efter alle Solemærker at dømme vil det Terrænløb i Dyrehaven, der nu paa Søndag startes for 5te Gang, vise Fremgang i enhver Henseende, saaledes som man hidtil for hvert Aar har kunnet konstatere: talrigere Deltagelse, bedre Træning, bedre Tider og et større og stadig mere forstaaende Publikum.

Holdt det end forholdsvis haardt at faa Fart i denne Gren af Fodsporten, saa maa det dog nu siges, at den dyrkes her ved København — om end ikke efter Fortjeneste, saa dog i et respektabelt Omfang.

Det er imidlertid hos os ene og alene Fodsport- og Athletikklubberne, der har faaet Øjnene op for denne Vinteridræts mange Goder og Fornøjelser; medens f. Eks. i

[1]) Københavns Fodsport Forening.

England en Masse Roere og andre Sportsmænd vedligeholde deres Spænstighed ved at deltage i cross-country-running. Saalænge de danske Roere holder fast ved deres lange Vinterdvale, vil de selvfølgelig ikke med Held kunne tage Kampen op med Udlandets bedste, selv om de ellers bliver up to date paa de andre Omraader (Materiel og Teknik), hvor de ogsaa endnu staar tilbage.

For at Retfærdigheden skal ske Fyldest, maa det dog indrømmes, at det var Roklubsmedlemmer, der herhjemme som de første lagde sig efter Terrænløb som maalbevidst Sport. I 1893 og 94 var vi i *„Københavns Roklub"* et cross-country-Hold paa 6 Mand plus enkelte Løsgængere, der hver Søndag Vinteren igennem trænerede i Søndermarken eller mellem den gamle Jernbanevold og Hvidovre eller i Dyrehaven, op og ned ad Ulvebakkerne.

Da en Opremsning af de forløbne Aars Resultater rimeligvis vil kede i hvert Fald dem, der i Forvejen kan dem paa Fingrene, vil jeg give Ordet til den berømte, paa Terrænløbenes Omraade særlig erfarne Englænder *J. E. Dixon,* der er i Stand til at give nogle praktiske Vink om denne Idræts Udøvelse.

* * *

Bestemt at sige, *hvornaar* og *hvor* „Papirstrimmel-Jagt" første Gang øvedes som Sport af Englændere, er ganske umuligt. Uden Tvivl blev den først indført ved en af de gamle offentlige Skoler, og dens Oprindelse ligger sikkert meget længere tilbage end det berømte „crick-run" ved Rugby, hvormed alle Læsere af „Tom Browns Skoledage" [1]) er fortrolige. Mellem hine Dages Papirstrimmel-Jagter og Nutidens cross-country-Løb er der alligevel en bestemt Forskel, uagtet de begge er lige gode Idrætter, sundhedsbringende, let tilgængelige, fornøjelige og forfriskende baade for Legeme og Sjæl.

---

1) Denne udmærkede Bog findes i en meget billig Udgave paa Dansk.

Vil man have et bestemt Udgangspunkt, kan man næppe gøre bedre end at regne fra Aaret 1867, da nogle Medlemmer af Thames Roklub gjorde de første Anstrengelser for at faa cross-country-Løb i Stand. Med Mr. Walter Rye paa deres Hold foranstaltede de et Prøve-Forhindringsløb ved Roehampton med saadant Held, at et aabent Løb af samme Slags snart fulgte efter. Forhindringsløb Nr. 2 var en endnu større Succes end Nr. 1, og det følgende Aar fuldførtes Dannelsen af „Thames Hare & Hounds". Ved Oprettelsen af flere lignende Klubber blev det hurtig bevist, at denne Idræts Forkæmpere havde gjort en „Opdagelse", der maatte anses for at blive til overordenlig Fordel for det athletiske Samfund. Moderklubben eksisterer endnu og har stadig til Præsident den begejstrede Grundlægger af moderne cross-country running.

Det var imidlertid ikke i den Hensigt at fortælle denne Idræts Historie, at jeg satte Pennen til Papiret. Snarere vilde jeg benytte Lejligheden til at give nogle Vink, der mulig kunde hjælpe Begynderen paa hans Vej og faa ham til at undgaa nogle af de Vildfarelser, han er udsat for. Jeg skriver med en vis Kærlighed til mit Emne og ønsker ivrigt, at andre maa drage Nytte af mine Erfaringer. Dersom jeg f. Eks. *nu* skulde deltage i mit første „cross-country run", vilde jeg ikke, saaledes som jeg gjorde for over $\frac{1}{4}$ Aarhundrede siden, nøjes med at bære en ganske tynd Trøje og nogle stramtsiddende Knæbukser paa en bitterlig kold Dag. Ej heller vilde jeg, hvad jeg godt erindrer, at jeg den Gang gjorde, klemme mine Fødder ned i nye Sko med lange Pigge. Efter et Løb under saadanne Forhold er det ikke saa underligt, om man finder, at den Sport er et Misgreb. Selvfølgelig kan man ogsaa gaa til den modsatte Yderlighed og tage Tøj paa, der er altfor tungt til dette Formaal.

Der er stor Forskel paa Terrænløb og Løb paa Cinders-Banen. Naar en Mand *her* bliver træt eller overhedet, kan han med det samme gaa til Omklædningsværelset, tage sit Bad med Afgnidning og betragte Dagens Øvelse som endt. Ikke saaledes ved et Løb tværs gennem Landet.

Dersom Løbet er langt og Manden ikke i ordentlig Kondition, kan det hænde, at han finder sig ude af Stand til at fuldføre det sidste Stykke paa anden Maade end i langsom Gang, og er han da uhensigtsmæssig paaklædt, vil han være et let Bytte for Forkølelse eller værre Sygdomme.

Der er stor Meningsforskel angaaende hvorvidt Sko med korte Pigge eller med riflede Gummisaaler er det bedste til Terrænløb. Spørgsmaalet bør afgøres efter hvert enkelt Løbs særlige Terrænforhold. Dersom en stor Del af det er Landevej, bør Gummisaaler foretrækkes. Dersom den *sidste* mile eller saa af Løbet er paa blød Grund, vil Sko med middellange Pigge være de mest tjenlige. De ubehagelige Virkninger af den haarde Vej vil ophøre snart efter at Græsjorden er naaet; og den Maade, hvorpaa en Mand med Pigsko i et Opløb med Græsbane kan tage Luven fra en gummibeskoet Deltager, er ligefrem overraskende. Bestaar Opløbet derimod paa en Strækning af mindst en Fjerdingvej (dansk) af makadamiseret Vej eller lignende, vil Fordelen lige saa sikkert være paa den Deltagers Side, der løber med riflede Gummisaaler. Efter min Mening er alligevel de gammeldags Terrænløbs-Sko med skarpe Læderstrimler paa tværs under Saalen de bedste da de er rigtig gode baade paa haard Vej og paa Græsbund.

Hvad Taktiken under et saadant Løb angaar, saa ødelægger mange ethvert Spor af Chance ved at sætte i med en Række Spurter uden Maal og Med. En Spurt er i det hele taget yderst sjælden til nogen Nytte, undtagen lige i Opløbet. Den Fart, som ikke kan holdes over største Delen af Strækningen, er i Virkeligheden sjælden til nogen Gavn.

Der kan selvfølgelig indtræffe Tilfælde, hvor en Mand bliver forsinket ved en eller anden af Forhindringerne i Marken og af den Grund taber noget Terræn. Men at ville forsøge at indhente det tabte ved en *pludselig* Spurt er et stort Misgreb. Det er langt bedre for en Løber at anlægge en *lidt* forøget, men dog rolig Fart og holde den gaaende i et regelmæssigt Tempo, saaledes at han lidt efter lidt kan

blive i Stand til at formindske Afstanden mellem sig og den Konkurrent, som han tidligere var paa Højde med, men som var heldigere i Springet. At man ellers saa vidt mulig maa undgaa den „Demoralisation", som altid følger, naar en Konkurrent gaar fra én, er en Selvfølge.

Angaaende de forskellige Maader at „tage" Forhindringer paa, saa bør Voltigering foretrækkes, naar den paa nogen Maade lader sig udføre, da det er den mindst trættende. Grøfter og Bække maa naturligvis klares ved Spring. Hemmeligheden ligger her i at være i Stand til at sætte lige godt af med højre og venstre Fod, da „Omtrædning" eller Forandring af Skridtlængden altid trætter.

Til Slut en Bemærkning angaaende Benbevægelsen eller selve Løbeskridtet. Baneløberen med det „høje" Skridt har i Reglen meget at vænne sig af med, førend han kan gøre sig Haab om at blive en virkelig god Terrænløber. Det gaar ganske over hans Forstand, hvorledes det gaar til, at han, efter at have „ført" overlegent den første mile eller saa, gradvis bliver indhentet og ude af Stand til at følge Manden med det lave, „stjaalne" Skridt, eller Manden, der tilsyneladende løber tungt paa Hælene, eller den lille „Menneske-Terrier" med Trip-Trap Fodtrinene. Alle vore ledende Terrænløbere har været Mænd med lav Benbevægelse. Jo højere Knæene rejses i Vejret, desto større er Anstrengelsen, og dersom Løberen falder ned paa Taaspidserne, saaledes som ved Bane-Hurtigløb, kan han ikke holde ud i Længden. Dersom man nøje iagttager en god Terrænløbers Skridt, vil man se, at hans Fod er næsten flad, naar den rører Grunden (hvad der jo ikke kan skade ved *blød* Jordbund). Det er den Maade, hvorpaa Foden rejses, som giver det Udseende af, at han løber paa Tæerne. Den Mand, som nøjes med den Maade at løbe paa under den længste Del af et Terrænløb, vil altid opdage, at han har et nyttigere Fond af opsparet Hurtighed, naar han i Slutspurten rejser sig paa Tæerne, end Manden med det høje Skridt, for hvem den „fladfodede" Metodes Nytte er ukendt.

Svømning og Søbade.

Fra Kapsvømningerne ved Orlogsværftet.

(„København“, 22. Juli 1897.)

Førstkommende Søndag gentager „Dansk Idræts-Forbund“ den offentlige Svømmekonkurrence, der sidste Aar blev en saa smuk Succes.

Det er i høj Grad anerkendelsesværdigt, at Forbundet paa den Maade søger at fremhjælpe denne smukke Idræt, der staar paa et saa lavt Trin hos os, trods de sjældent gunstige Betingelser, her findes for dens Udøvelse. Ganske vist vil man træffe et stort Antal Mennesker, der kan tage et Par Tag og derved holde sig oven Vande. Deres Hensigt er imidlertid blot at faa et Bad og blive afkølet, medens de tænker altfor lidt paa, hvor alsidig udviklende en Legemsøvelse Svømning kan være, naar der anvendes det tilbørlige Maal af Omsigt og Kræfter.

Saa er vore sydlige Naboer rigtignok kommen anderledes godt med. De er omtrent lige saa dygtige i denne Idræt som Englænderne og Amerikanerne. I Hamborg, Berlin, Prag, Wien og i det Hele alle de større mellemevropæiske Flodbyer afholdes aarlig flere store Kapsvømninger, ofte bestaaende af 20—30 forskellige Løb.

Og dog er Vandet paa mange af disse Steder saa grufuldt, som det heldigvis ikke kendes herhjemme. Det er ofte dækket af et Fedt- og Smudslag, der spiller i alle Regnbuens Farver ligesom en Sæbeboble, og man maa altid tage et Styrtebad fra Vandværket, naar man har været ude.

(„Dansk Idræts-Blad“, den 1. Septbr. og 20. Oktbr. 1899.)

Enhver, der nærer Kærlighed til og Begejstring for Svømning og ellers har Kendskab til den, maa være i høj Grad skuffet over, at Søndagens Resultater ikke viste mindste Fremgang, snarere lidt Tilbagegang. Det gaar nok

os Danske ligesom Bagerbørnene, der har saa let Adgang til Franskbrød. Intet Land i Europa har i Forhold til sin Størrelse saa gode Betingelser for megen og god Vandidræt, og dog staar vi heri langt tilbage, ikke alene for det brittiske Rige, men ogsaa for Sverige, Tyskland, Østrig, Ungarn, Frankrig, Holland og Belgien! Hvad er da Grunden til denne beklagelige Tilstand? Ja, naar vore Svømmeres Uddannelse er saa mangelfuld, maa Lærerne bære Skylden og Ansvaret, thi Lærelyst er der sandelig nok af hos vore unge Mennesker.

Saa at sige alle vore Svømmelærere er udgaaede fra Hærens Gymnastikskole, men denne Anstalts Principer synes at være ganske middelalderlige, eller i hvert Fald fra Tiden før Krudtets Opfindelse. Hvad man dèr særlig lægger Vind paa, er Øvelser, som hverken Nutidens Soldater eller civile Borgere har ret megen Nytte af at kunne. Der er Øvelser, hvorpaa der lægges særlig Vægt, uagtet de i vor Tidsalder ikke er saa nyttige som visse andre Øvelser, der kun øves lidet eller slet ikke. F. Eks. Vaabenøvelser med Huggert og Floret indtager en fremskudt Plads, uagtet de saa godt som ingen Betydning har for Hærens overvejende Masse, det menige Infanteri og Artilleri, hvis Vaaben er Krudt-Vaaben. Ej heller civile Borgere har ret megen Nytte af, at vore Gymnastiklærere sættes i Stand til at dygtiggøre dem i disse Færdigheder. Det er jo nu her i Landet forbudt at duellere, og Civile har i det Hele taget slet ikke mere Lov til at bære Sidevaaben, saa de kan altsaa heller ikke faa Brug for dem til Forsvar mod Overfald. Og betragtes Hugning og Fægtning alene som Gymnastik, saa er disse Øvelser mere kostbare og ikke saa legemsstyrkende som andre, lettere tilgængelige Idrætter. Kun de sabelbevæbnede Officerer burde være fuldt uddannede i Hugning. Men udover det Mindretal, der har gennemgaaet den før nævnte Skole, er der vistnok ikke mange, der forstaar til Bunds at føre en Klinge. Gymnastiklærernes Uddannelse burde være saaledes, at de i Stedet for Vaabenøvelser kunde lære civile Folk f. Eks.

Boksning og Brydning, og at de kunde give en mere rationel Undervisning i Gang og Løb, f. Eks. lære Infanteristerne, hvorledes de uden at tage Skade baade her og der kunde tilbagelægge lange, raske Distancemarscher, og hvorledes de med største Hurtighed kunde løbe i Skyttekæde fra den ene Dækning til den anden uden at komme i en Tilstand, som gør Skydningen ganske usikker.

Svømmelærerne fra denne Anstalt kender Brystsvømning, en Art langsom Rygsvømning, nogle simple Udspring, en enkelt Bjærgningsmetode (roligt Medium) og dermed Basta. De er fuldstændig blanke for Kendskab til de hurtige Svømmemetoder, de storslaaede svenske Hop og den geniale Videnskab, som man maaske paa Dansk kan kalde „Livredning". Og ikke nok med, at man ikke kender det. Nej, man vil ligesom Kineserne ikke anerkende Eksistensen, end mindre Fortrinligheden af det, man ikke kender. Heri stikker Haabløsheden, thi, som Sokrates sagde, den første Betingelse for at blive vis, er Erkendelsen af sin mangelfulde Viden. Jeg husker f. Eks., hvorledes vor dygtigste Gymnastiklærer Hr. M. med et medlidende Smil trak paa Skuldrene, da han Sommeren 97 saa mig paa „Militære Badeanstalt", hvor jeg lod mig holde i Sele, mens jeg øvede mig i „Saksesparket". Det var hans fulde Overbevisning, at hverken jeg eller nogen anden kunde komme hurtigere frem ved Sidesvømning end ved Brystsvømning! Et lidt højere Udviklingstrin paa dette Omraade repræsenterer Lederen af vort bedste civile Svømmeinstitut, Hr. P. P., der iøvrigt i høj Grad maa roses for sine kvindelige Elevers Præstationer. Han søgte i Søndags at dulme sin daarlige Samvittighed med den Udtalelse, at det var noget, man ligesom Kricket ikke kunde lære, med mindre man begyndte som 6-aarig. Hertil bemærkes, at W. Henry, Vinder af c. 400 Kapsvømninger og Stifter af „Livrednings"-Selskabet[1]) (med over 100,000 Medlemmer), „gik ind" for Svømning, da han var 20 Aar.

[1]) „The Royal Life Saving Society".

Og den Gang Nuttall, Tyers, Greasly, Jarvis og andre Berømtheder var 6 Aar gamle, havde man endnu slet ikke opfunden det nu anvendte, hurtige side-stroke, den saakaldte „alternate movement", hvor man trækker med den underste Arm samtidig med Bensparket. Og det er først i de to sidste Aar, at man i Nordengland, hvor Sporten staar højst, har begyndt at lære Drengene Sidetaget straks, altsaa slet ikke Brysttaget.

Sportsnihilister ynder at komme med det Argument, at det i den eller den Sport kan være knusende ligegyldigt, om man kan tilbagelægge en vis Afstand nogle Sekunder hurtigere eller langsommere. Dette gælder dog i alt Fald ikke for Svømningens Vedkommende. Selv en saa kort Afstand som 100 Meter er vore hurtigste Mænd over ½ Minut længere Tid om at svømme end Udlandets hurtigste. Se en Gang paa Uhrviseren, hvor langt ½ Minut egentlig er, og indrøm da, at et Menneske i Livsfare kan — som man siger — være druknet mange Gange i den Tid. Er man fuldt paaklædt, bliver Forskellen endnu større, idet Fremadbevægelsen ved Sidesvømning ikke hæmmes saa meget af Tøjet som ved Brystsvømning.

Der kan bestemt skelnes mellem to Hovedformer for hurtig Svømning, og disse er — uagtet der er forskellige Variationer og Overgangsformer — af alle Autoriteter paa dette Omraade stedse bleven betragtet som de „ortodokse" Bevægelser. Den første Form er den saakaldte „Haand-over-Haand"-Svømning, ogsaa benævnet Neger- eller Indianersvømning, spansk eller ungarsk Svømning eller „Trudgen-Taget". Legemets Grundstilling er her paa Brystet; men for hvert Tag drejes det om sin Længdeakse, skiftevis *halvt* om paa højre og halvt om paa venstre Side, idet den modsatte Arm samtidig føres frem gennem Luften og derpaa trækkes gennem Vandet i et lodret Plan, ned forbi Hoften. Benene udfører enten Hundesvømnings-Bevægelser eller bedre et almindeligt „Frøspark" samtidig med hvert enkelt Armtag. Naar det drejer sig om en kort Afstand, er det den hurtigste af alle Metoder; men den er

meget anstrengende, saa kun udmærket trænede Svømmere kan holde en uafbrudt og god Fart over et Par Tusinde Meter. Metoden anvendes næsten altid af Vand-Polo-Spillere, og ved Livredning er den meget formaalstjenlig, da man f. Eks. ikke generes af Ærmerne ved Armenes Fremføring. Som Benævnelserne paa den antyder, anvendes denne Metode af de vilde Folkestammer, og har sikkert været kendt lige fra Menneskeslægtens Barndom. I Kong Nimrods Palads har man udgravet flere Bas-Relieffer, som viser assyriske Soldater svømmende i denne Stil, og i Pompeji har man fundet Mosaik-Malerier med lignende Motiver. Metoden blev i 1873 bragt til Hæder og Værdighed i England af J. Trudgen, der havde lært den i Sydamerikas Floder og derefter udformet den til en rationel Sportsøvelse.

Den anden Hovedform er *den engelske Sidesvømning.* Den hedder med Rette „engelsk" ; thi det er Englændere, der har fundet paa den og efterhaanden forbedret Metoden. I den sidste Menneskealder er den bleven adopteret først af Tyskland og Amerika, senere af Sverige og Frankrig. Det første Spor til Sidesvømning findes i Sir E. Digbys Bog (paa Latin 1587, oversat 1595) og hos W. Percy (1658). Metoden forklares omstændelig i Kapt. P. H. Clias' Værk (1809), og allerede denne Forfatter roser den som hurtigere end Brystsvømning. Herefter kan man følge Metodens gradvise Udvikling og Forbedring gennem dette Aarhundrede i de Svømmebøger, der skreves af J. Frost (1816), Mason & Payne (1841), Ch. Steedman (1867), Kapt. Webb (1877), W. Wilson (1883 og 1890), Harry Gurr (1885), Martin Cobbet (1890), Kapt. Dalton (1891) og Arch. Sinclair (1894). Alle disse Forfattere er enige om, at Sidetaget er den hurtigste og eleganteste Svømmemetode. Vandet gør kun ringe Modstand mod Legemet, der glider jævnt af Sted som en Planke paa Højkant. Der kan paa denne Maade svømmes imod en Strøm, som en Brystsvømmer ikke formaar at modstaa.

Legemet ligger ved „the side-stroke" fuldstændig paa

Siden, saa kun højst Halvdelen af Ansigtet samt den ene Skulder rager op af Vandet. I Begyndelsen brugte man et skævt „Frøspark“, førte begge Arme frem under Vandet og trak hovedsagelig med den øverste Arm (the propeller). Bevægelsen skete da i 3 Tempo. Saa fandt man paa at føre den øverste Arm frem gennem Luften (overarm-stroke) og at udføre Bevægelsen i 2 Tempo, idet den øverste Arm trak samtidig med Udførelsen af Bensparket. Dernæst udtænkte man „Saksesparket“, hvor det øverste Ben føres fremad og *tramper,* medens det underste Ben føres bagud og *sparker,* idet Skinneben og Vrist virker imod Vandet. Det er navnlig den for de 2 Bens Vedkommende uensartede Ankelbevægelse, som gør dette Tag vanskeligt at lære. Det blev opfunden af E. T. Jones i Slutningen af Firserne og i Begyndelsen af Halvfemserne fuldkommengjort af Nuttal, Collier, Tyers og Crawshaw. Man havde imidlertid ogsaa lært at drage mere Nytte af den underste Arm (tidligere kun „sustainer“) og gik nu over til at trække den fuldstændig strakt gennem et lodret Plan ned mod Hoften samtidig med Udførelsen af Bensparket, hvorved opnaaedes, at man bedre kunde regulere Aandedrættet og lettere holde sig paa ret Køl.

Denne Sidesvømning er sværere at lære, men langtfra saa anstrengende at udføre som Haand-over-Haand-Svømningen. Saasnart det drejer sig om Afstande over et Par Hundrede Meter, er det den hurtigste Metode, hvad der fremgaar af den Omstændighed, at alle Verdensrekorder fra 200 Yards til 5 miles er svømmede i denne Stil.

(„København“, 6. Juli 1902.)

I Dag Kl. 12 begynder Idrætsforbundets syvende Kapsvømning paa det sædvanlige Sted, Orlogsværftets Ophalerbedding.

Næsten hvert af de Aar, der fra 1896 er forløbet siden den første Kapsvømning, har udvist Fremgang for denne smukke Idræt, saavel med Hensyn til de tekniske Resultater som

Idrætsmændenes og Publikums Deltagelse. Og dog er der langt tilbage, inden den danske Svømmeidræt vil indtage det Standpunkt, som den i Følge Landets Natur og Befolkningens Fremmelighed paa saa mange Omraader egentlig burde.

Det lyder utroligt, men er dog sandt, at vi i Svømningen staar tilbage for saadanne Lande som Spanien, Italien, Østrig, Ungarn, Avstralien og Ny-Zealand, for ikke at tale om de store Kulturstater.

Saa vidt jeg ved, eksisterer der ikke en eneste Forening her i vort foreningsfrodige Land med det Formaal særlig at fremme Svømmesporten og den dermed forbundne „Livredning", medens Byer som f. Eks. Berlin eller Hamborg, der maa nøjes med smudsigt Ferskvand, tæller Svømmeklubber i Snesevis. Ja, de findes endog i Bryssel, hvor Svømmerne kun har en lang Kanal af Bredde som Nyhavn med brunt Vand at drive Sporten i. Danmark er ogsaa snart det eneste Land, hvor der ikke er en Filial af det store, fra England udgaaede „Livredningsselskab", der tæller Medlemmer i Hundredtusindvis, og hvis Protektor er Prinsen af Wales.

Udvalgte Hold fra dette engelske Selskab har allerede for flere Aar tilbage været i Stockholm og bidraget mægtigt til Svømningens Fremme i Sverige. I Aar skal Englænderne til Tyskland, medens de i Fjor var i Italien, hvor der ved den Lejlighed var store Svømmefester i alle de betydeligste Byer, og Italienerne klarede sig meget godt, selv over saa lange Distancer som 5000 Meter (ca. 3 Fjerdingvej).

Her er en Opgave for Dansk Idræts-Forbund, som det nok under sin dygtige og energiske Ledelse vil kunne løse, naar det faar det saa længe fortjente Statstilskud: nemlig at faa Englænderne til at gøre en Propaganda-Rejse hertil og skabe en dansk Filial af det berømte „Life Saving Society".

Lidt om Vinter-Svømning.

(„Dansk Idrætsblad“, 1. Jan. 1900.)

Det har af tidligere Artikler og Notitser her i Bladet fremgaaet, at vor Svømmesport i *kvalitativ* Henseende ikke i Aar er gaaet en Smule fremad, og det uagtet Standpunktet i Forvejen næsten var under det tilladelige. Ganske vist fremkom der en Gang i Sommer Beretninger „paa Tryk“ om, at 100 Meter Rekorden var bragt ned til 1 M. 40 S. Det viste sig imidlertid senere, at Historien var en „tam Svømmefugl, der siger Rap“, idet den maalte Bane kun var 95 Meter lang. Naa, selv om vi kunde svømme 100 Meter paa den nævnte Tid, var dette i Sandhed ikke noget at være stolt af.

Om vore Kapsvømmeres Stil er ikke meget at berette. Det er snart trivielt at fortælle, at de kun svømmer paa Brystet; og endda er Stilen kun tarvelig, jappet og uden „Stræk“; ganske vist med enkelte hæderlige Undtagelser (Lykkeberg og Paul Petersen).

Ogsaa i kvantitativ Henseende er Svømningen i Danmark ikke hvad den burde og kunde være. For det første er „Sæsonen“ altfor kort, for det andet er der altfor faa Svømmere.

Sæsonens Kortvarighed er tildels begrundet i gammel Slendrian, der har et smukt Sidestykke i vor Rosport. I andre Lande ros der hele Aaret rundt, naar ikke Isen lægger uovervindelige Hindringer i Vejen, og netop om Vinteren oplæres Juniorerne i den tekniske Færdighed, medens man hos os i Reglen underviser i Roning og træner til Kaproning paa en og samme Tid, hvad der da ogsaa altid viser sig at have været til Fordærv *enten* for Stilen *eller* for Konditionen. Og hos os svømmes der, lad os sige fra Juni til September, idet man ikke kan tage de halvthundrede Mennesker i Betragtning, der ogsaa Vinteren igennem gaar ned og tager sig en Dukkert. Der maa nemlig stadig skelnes mellem *Badning* og *Svømning*.

I et Land som England, der har omtrent samme Klima som Danmark, strækker den almindelige Svømmesæson sig derimod lige fra April til November, og der er ydermere en Mængde Svømmeklubber, der driver deres Sport i aabent Vand hele Vinteren, naar der blot er isfrit. I Glasgow er der hver Nytaarsdag Kapsvømning paa Clyde-Floden, og i Hyde Park i London er der lige siden 1864 hvert Aars Julemorgen bleven afholdt et stort Handikap i Serpentine-Dammen. Titelbilledet i Sinclairs & Henrys Værk om „Svømning" viser en Scene herfra. En Svømmer er allerede et Stykke paa Vej og maser paa med „racing stroke", en anden har lige „plunged" og paa Broen staar 6 Mand, kun iført Svømmebukser, og venter paa Starterens Kommando. Tilskuerne paa Bredden har Kavajerne oppe om Ørerne og Sneen ligger paa Træernes Grene. Undertiden har dette Handikap maattet udsættes en Uge, fordi Dammen var tillagt.

Ogsaa i Porsmouth, Brighton og Plymouth er der Vinter-Kapsvømninger, og det endda i det aabne Hav. Et Billede fra Plymouth i ovennævnte Bog er reproduceret efter et Fotografi, der ogsaa er taget Julemorgen og viser 66 Svømmere parate til at springe ud fra Klippeafsatserne.

Naar blot man kan klæde sig paa i et varmt Værelse og tage Motion ovenpaa, er der ikke Spor af Fare ved at svømme i Vand, der er under Frysepunktet. Jeg svømmede selv forleden 50 Alen gennem Grødis og Smaaflager uden anden Men end nogle Rifter i Skindet.

De allerfleste af de Tusinder af Englændere, der svømmer hele Aaret, øver imidlertid deres Idræt i overbyggede Svømmebassiner med opvarmet Vand. Den komplette Mangel paa slige Anstalter hos os, er den anden Hovedaarsag til Svømmesæsonens Kortvarighed og er tillige tildels Skyld i, at vi har saa forholdsvis faa Svømmere og ikke en eneste sportslig Svømmeklub.

I Udlandet er hver af de omtalte Etablissementer Midtpunktet for et Antal Foreninger, der hver har sin Øvelsestid, og hvis Medlemmer med Lyst og Iver driver Sporten

i deres Fritid, om Aftenen, ogsaa i den kolde og mørke Aarstid. I Stedet for at hænge paa Kafeer og Varieteer tumler unge Mennesker sig hver Vinteraften i Vandet; og det ved Gas eller Elektricitet oplyste Lokale afgiver da et tillokkende Billede af et sundt og fornøjeligt Sportsliv.

Siden 1828 er der opført slige Anstalter i alle Storbrittaniens Byer. Alene i London er der over 50 Svømmebassiner, hvoraf flere 100 Fod lange og 40 Fod brede. Og i samme Forhold florerer alt, hvad der kan indbefattes i Svømmesporten. Der sorterer i Hundredvis af Klubber under det engelske (dannet 24. Juni 1869), det irske, skotske, australske og newzealandske Svømmeforbund.

Ogsaa Østrig-Ungarn og det som Idrætsland undertiden med Urette foragtede Tyskland staar paa dette Omraade langt over os. I sidstnævnte Land styres Svømmesporten nu af 7 Svømmeforbund. Der er Vintersvømmebade og Foreninger i alle de større Byer, og nogle Foreninger ere 20 Aar gamle. Alene i Berlin er der en Snes Svømmeklubber, i Hamborg 15. Selv en mindre By saa nær ved os som Kiel har sin Svømmeklub, medens der, saa vidt jeg ved, ikke eksisterer en eneste *sportslig* Svømmeforening i hele Danmark! Dette Forhold *bør* blive anderledes. Svømning er saa god en Legemsbevægelse som nogen anden Idræt, og dertil kommer yderligere et Par Fordele. Svømmesporten fremmer i Følge sin Natur i høj Grad Renligheden og Hudplejen (de danske Sportsmænds ømme Punkt), og den sætter sine Udøvere i Stand til i paakommende Tilfælde at redde deres Medmennesker fra at omkomme ved Drukning.

Derfor, I Sportsmænd i Danmarks mange Søkøbstæder, opret Svømmeforeninger!

Spørgsmaal, der fremkomme i den Anledning, skulle blive besvarede her i Bladet.

Engelsk Hurtigsvømning.

Det dobbelte Bentag.

(„Dansk Idræts-Blad", 17. August 1900.)

Jeg skal i det følgende forsøge at give en kortfattet og anskuelig Beskrivelse af denne Metode, saaledes som den nu anvendes af alle hurtige Svømmere i England med Kolonier og tildels i Amerika.

Jeg vil dog forudskikke den Bemærkning, at man lærer meget mere ved atter og atter at studere Tegningerne indtil man finder alle Finesserne, end ved at læse nok saa mange Forklaringer.

For ikke at besvære Hjærtets Funktioner og for at komme til at ligge lidt højere i Vandet (forudsat at man er normalt skabt, d. v. s. lidt sværere i Legemets højre Halvdel) er det bedst at svømme med den venstre Side af Kroppen opad mod Vandets Overflade. Man kan da kalde det venstre Ben „Trampebenet" og Foden „Overfoden", det højre Ben „Sparkebenet" og Foden „Underfoden". Den højre Haand kaldes „Underhaanden" og den venstre „Overhaanden".

Lad os begynde med Benbevægelserne, der er de vanskeligste at lære. Kan man først udføre disse helt mekanisk, er det en forholdsvis let Sag at faa de rigtige Armbevægelser. Bentaget falder i 2 Afsnit, *Saksebevægelsen* og *Sammenklapningen*, idet der selvfølgelig til hver af disse fremaddrivende Bevægelser svarer en listende Bevægelse, hvormed man under mindst mulig Modstand mod Vandet anbringer Lemmerne i den Stilling, der er gunstigst for Iværksættelsen af selve det effektive Tag (det samme gælder Armbevægelserne, og for Nemheds Skyld vil jeg kalde enhver saadan „stjaalen" Bevægelse for „Skivning", selv om dette fra Roningen laante Udtryk ikke passer lige godt alle Steder).

Det dobbelte Bentag begynder og ender med, at Benene og Fødderne holdes samlede og fuldstændig strakte, ogsaa

i Vristen. Der „skives“ nu paa den Maade, at Trampebenet føres noget fremad, idet Knæet bøjes og Laaret løftes i Vejret (alt selvfølgelig set fra Svømmerens „Standpunkt“), medens Overfodens Vrist stadig holdes strakt (se Fig. 1). Samtidig føres Underfoden bagud, idet Sparkebenet foldes helt sammen, indtil Hælen nærmer sig Baglaaret. Under denne Skivning af Sparkebenet maa Foden bevæges løst i

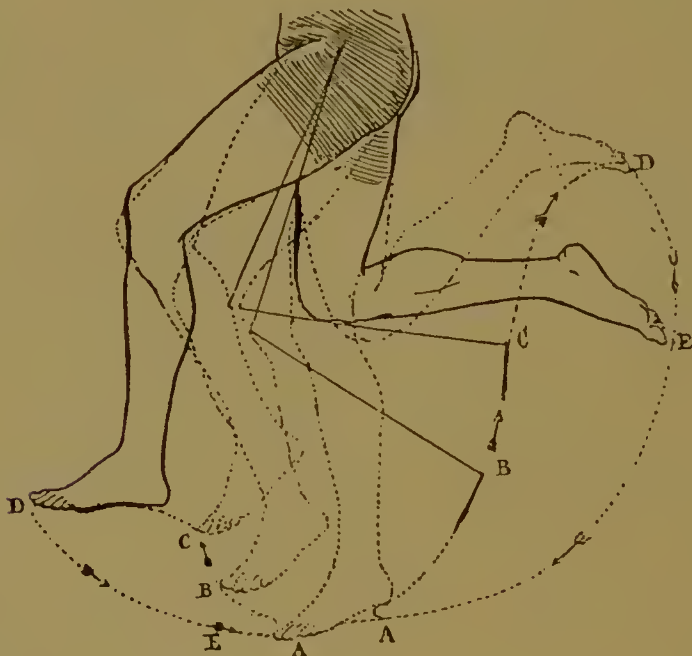


Fig. 1.

Vristen ligesom omkring et Hængsel for at virke saa lidt som mulig mod Vandet, der kløves af Akilles-Senen. Der begyndes altsaa med strakt Vrist, men efterhaanden som Benet trækkes op, bøjes Vristen (dog endelig ikke krampagtigt), for atter at strækkes fuldstændig i det Øjeblik, da det virksomme Tag begynder. Dette udføres som et Stød eller Tramp med den venstre Fod samtidig med et Spark med den højre Fod. Trampebenets Bevægelse ligner Brystsvømnings-Benbevægelsen med den Forskel, at Benet føres fremad i Stedet for til Siden. Benet virker imod Vandet

med Fodens Underflade og Læggens Bagflade, idet Foden, naar Trampet begynder, føres rask frem og derpaa nedad (bagud)[1]) med bøjet Vrist.

Sparkebenet virker derimod paa Vandet med Skinnebenet, Vristen og Fodens Overflade, idet man griber fat bagud i saa meget Vand som muligt. Knæet paa dette Ben holdes under Skivningen godt fremad, men under Sparket føres det noget bagud.

Trampebenet maa ikke føres for langt frem og gør altsaa

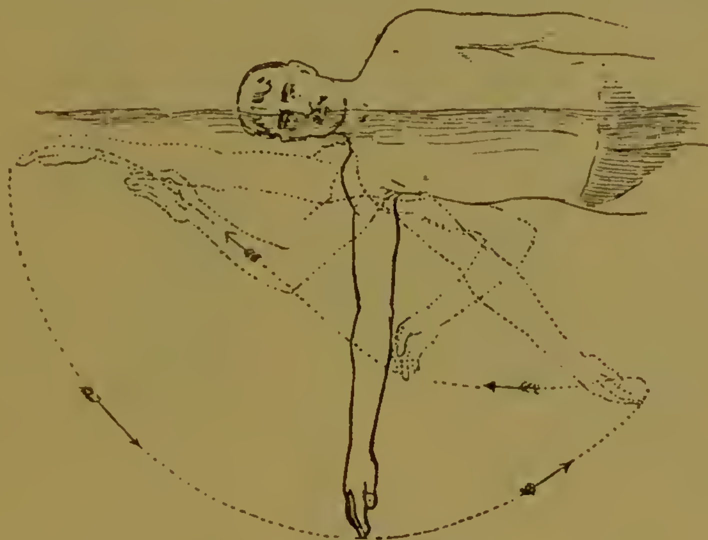


Fig. 2.

en meget mindre Bevægelse end Sparkebenet, hvilket tydelig ses paa Fig. 1. Synder man mod denne Regel, gaar man bagover, d. v. s. svømmer i en Bue til den Side, man vender Nakken imod. I det hele taget kræver det stor Øvelse og Paapasselighed at holde snorlige Retning under denne komplette Sidesvømning.

Mod Slutningen af Saksebevægelsen nærmer Benene sig hinanden, idet de omtrent strækkes. Underfoden føres imidlertid godt op mod Vandets Overflade med Fodspidsen

[1]) Retningerne, der ere anførte i Parantes, ere sete fra en Tilskuers Standpunkt.

drejet til venstre (opad). Naar denne Del af det dobbelte Bentag er endt, har Fødderne næsten krydset hinanden, idet Underfodens Taaspids befinder sig til venstre for (ovenover) Overfodens Vrist; men der er dog endnu et lille Stykke Vand mellem dem.

Nu kommer andet Afsnit, Sammenklapningen, der er en fra Nordengland stammende forholdsvis ny Opfindelse, der hurtig adopteredes af det øvrige England, men endnu ikke af Amerikanerne (det anbefales at anvende Saksebevægelsen alene, indtil man er fuldstændig fortrolig med denne).

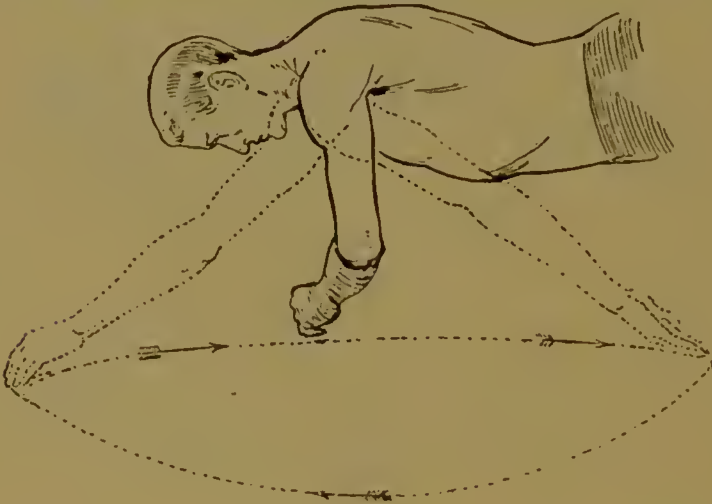


Fig. 3.

Overfoden føres rask et Stykke til venstre (opad) og Underfoden lige saa meget til højre (nedad), hvorefter de nu fuldstændig strakte Ben og Fødder klappes fast sammen mod hinanden. Det maa udføres meget hurtigt, da hele Bentaget maa være færdig samtidig med det tilsvarende Armtag.

Armbevægelserne.

Idet Underhaandens virksomme Tag begynder, er den højre Arm strakt lige opad (fremad) med Haandfladen vendt udad (ned mod Bunden), som det ses paa Fig. 2. Idet Armen stadig holdes fuldstændig strakt, trækkes den nu

kraftigt nedad (tilbage gennem Vandet) efter en lodret Plan, indtil Haanden nærmer sig den højre Hofte. Her begynder Skivningen derved, at Haanden hurtig vendes, Armen bøjes næsten sammen i Albueleddet og Underarmen skydes rask, men blødt, opad (frem gennem Vandet). I Begyndelsen af Skivningen er Haandfladen vendt indad (opad), men efterhaanden som Armen strækkes, skrues Haanden

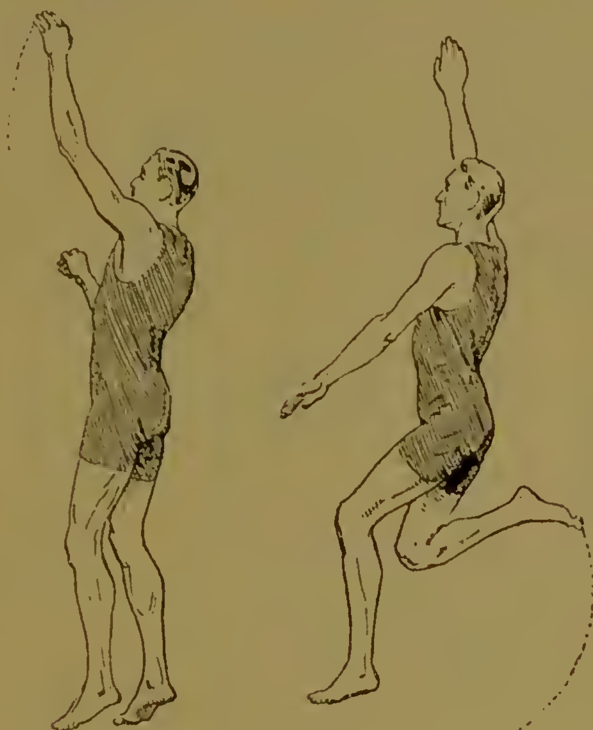


Fig. 4.

rundt, saaledes at Haandfladen atter vender udad (nedad), idet et nyt Tag skal begynde.

Overhaandens Tag begynder, i det Øjeblik Underhaandens Tag er endt. Men medens Underhaanden skivedes nede i Vandet, er Overhaanden under Skivningen bleven ført opad (fremad) gennem Luften med Haandfladen vendt fremad (bort fra Svømmerens Ansigt)[1]). Haanden ned-

[1]) Amerikanerne vender Haandfladen imod Ansigtet og skærer Vandfladen med Lillefingeren.

dyppes i Vandet uden Pladsken, idet den holdes paa Kant, saaledes at Tommelfingeren først skærer Vandets Overflade. Saasnart Haanden er nedsænket, vendes den og føres — stadig skærende Vandet med Tommelfingeren — gennem et vandret Plan et lille Stykke ind mod Ansigtet, hvorefter den føres med Haandfladen og Underarmens Forside virkende mod Vandet nedad (tilbage) tæt forbi Kroppen. De to smaa Bevægelser, der gaar forud for selve det virksomme Tag, maa selvfølgelig ske hurtig som Lynet. Taget gøres ikke for langt, idet Armen ikke strækkes helt, hverken i Begyndelsen eller Slutningen. Idet Haanden passerer Skulderen, er Armen mest bøjet og her maa den største Kraft anvendes, da Virkningen her er bedst (se Fig. 3). Naar Taget er endt, føres Haanden rask op af Vandet og roligt opad (fremad over Vandfladen).

Arm- og Bentagenes Kombinering

De 4 Lemmers Bevægelser skal passe saaledes ind i hverandre, at Legemets Fremadskriden bliver jævn og ikke stødvis som ved Brystsvømning. Nogle Svømmere bruger Overhaanden samtidig med det effektive Bentag (hvorved Overhaandens Tag selvfølgelig bliver en Del længere end ovenfor beskrevet); men de allerfleste trækker med Underhaanden samtidig med Bentaget og bruger altsaa Overhaanden under Skivningen til Saksebevægelsen. Paa den Maade er det lettere at holde Legemet paa Højkant (nøjagtig paa Siden), og der bliver mere Tid til at trække Vejret, da Hovedet under Overhaandens Tag ligger under Vandfladen.

Fig. 4, der ligesom Fig. 1 og 3 viser Svømmeren set fra oven i Fugleperspektiv, anskueliggør denne Maade at kombinere Tagene paa. Naar Overhaanden under Taget gennem Vandet er omtrent ud for Skulderen, skal Benene begynde at skilles fra hinanden. De skal være i Stilling parate til at udføre det effektive Saksetag, naar Haanden forlader Vandet, hvilket den skal gøre, mens den endnu er ca. 6" fjernet fra Trampebenets Knæ, og *hele*

Bentaget skal være endt og Benene strakte, idet Overhaanden atter skærer Vandets Overflade. Naar Underhaanden er godt og vel halv færdig med sit Tag, altsaa peger lige ned mod Bunden, udføres anden Del af Bentaget (Sammenklapningen).

* * *

Der hører en Del Taalmodighed til at lære denne Svømmemetode, naar man ikke har nogen kyndig Lærer eller Lejlighed til at se andre Svømmere udføre den. Jeg har brugt 4 Aar derom, navnlig fordi de første Bøger, jeg rettede mig efter, var forældede og gav mangelfulde eller ligefrem fejlagtige Oplysninger. Den nyeste gode Svømmebog er Kaptajn Davis Daltons „How to swim", New-York and London, The Knickerbocker Press, 1899. Den er dog heller ikke fri for Fejl og Selvmodsigelser.

Jeg var en meget langsom Brystsvømmer, men er adskillig hurtigere paa Siden, saa der er ingen Tvivl om, at vore Brystsvømmere vil kunne nærme sig de engelske Tider, saasnart de kan anvende den moderne Sidesvømning. Og med nogenlunde let Adgang til at lære, vil det kunne naas paa 2 Sæsoner. Det er glædeligt at se, at vor bedste Brystsvømmer, Hr. P. Lykkeberg, allerede efter 1 Aars Øvelse er fortrolig med den engelske Metode (med Undtagelse af „Sammenklapningen"). Det skal være mig en Fornøjelse at bistaa enhver, der vil lære den, med Raad og praktisk Demonstration.

* * *

Af de mange senere fremkomne Svømmebøger kan jeg kun anbefale *J. A. Jarvis: Swimming*, London 1902; *J. H. Sterrett: How to swim*, New York 1903; *Swimming by Experts*, Gale & Polden's Manuals, London 1906; *Eugen Schmidt: Udspring*, Kbhvn. 1907, og *Holger Nielsen: Svømning*, Kbhvn. 1907.

Vor Svømmesports Standpunkt.

Danske og svenske Svømmere.
Det moderne Dobbeltspark. Kravle-Metoden.

(„Idrætten“, 16. August 1905.)

At Dagblads-Læsere i Kapsvømnings-Referater maa sluge de værste Kameler, er der næppe noget at sige til; men et Sportsblads Læsere kan gøre Krav paa fagligt nogenlunde rigtige Meddelelser.

Dette være sagt i al Almindelighed.

Den svenske Svømmer Hr. *Wennerstrøm,* der sejrede i vore to Hovedløb forleden, brugte ikke, som anført i sidste Nummer, „amerikansk Sidesvømning“, men det gamle engelske „over-arm stroke“. „Over-arm stroke“ er selvfølgelig en Art „side stroke“, men det benævnes aldrig saaledes. — Ved „side stroke“ forstaas den lettere Form, som Begyndere øver, forinden de gaar over til „over-arm stroke“, hvor den ene Haand føres i en Bue frem gennem Luften.

Iøvrigt viste Svømningen forleden, at *hver Stil har sin bestemte omtrentlige Fart.* Tillige viste den, at *de danske* Svømmere er *ca. 30 Aar tilbage* for de engelske og australske, medens *Svenskeren Wennerstrøm er ca. 15 Aar tilbage.* — D'Hrr. Saxtorph, Lexau og Norelius benytter nærmest den Stil, som *H. Davenport* anvendte i Halvfjerserne. Tiden for milen var da i Reglen 1 a 2 Minutter over 30; det hurtigste, der nogensinde i stille Vand blev svømmet i denne Stil var 29 Min. 25½ Sek. (1877).

Naar jeg skrev „nærmest“, er det fordi Saxtorph, Lexau og Norelius bruger samme Brystsvømnings-Benspark og Overhaandsbevægelse som Davenport, medens de giver deres Stil et „Trudgen“—lignende Udseende ved at „kante om“ og fører ogsaa Underhaanden frem gennem Luften. Denne „Kanten om“ fra den ene Side til Brystet og tilbage igen til samme Side for hvert Tag er nok et lille Plus i Fart, men det er et endnu større Plus i Arbejde. Og Idealet for al Hurtigsvømning paa temmelig lange Distancer er

størst mulig Fart med mindst muligt Arbejde, d. v. s. *med mindst mulig Modstand i Vandet.*

Hr. Wennerstrøms Stil og Tid svarer derimod temmelig nøje til den Stil og Tid, hvormed *Greasly* endte og *Tyers* begyndte deres respektive Karrierer i Begyndelsen af Halvfemserne. Det hurtigste, der er svømmet i denne Stil, er 27 Min. $21\frac{2}{5}$ Sek. (Tyers 1893); i Reglen var Tiden mellem 28 og 30 Min. — som man ser, ganske svarende til Hr. Wennerstrøms Tid.

Da senere Tyers og Nuttall opfandt det dobbelte Saxespark, gik deres Tid ned til godt 26 Min. Jarvis forbedrede det yderligere og kom ned paa 25 Min., og nu har *Billington* og Australierne gjort milen paa 24· Min. og derunder.

Det kan være meget godt, at vi forleden stod og beundrede Wennerstrøms Tag. Men han var blot den eenøjede blandt de blinde. Vil vi rigtig lære at svømme, maa vi lukke Øjne og Øren op og hænge i med at tilegne os de nyeste Methoder; med Wennerstrøms Stil kan vi nemlig aldrig vente at komme under de 28 Min. (Tyers var et Geni, en Undtagelse). Hovedmanglen ved hans Stil er, at han kun anvender enkelt Saxespark og tilmed bøjer det øverste Ben stærkt i Knæet. Derved frembyder Laarets Overflade stor Modstand i Vandet (i Brystsvømningstaget er der to Laarflader til at yde Modstand!) Hans Armbevægelser er heller ikke rene og korrekte, hvad der dog tildels kommer af, at han bruger Overhaanden samtidig med Bensparket. Derved faar man ikke det fulde Udbytte af Underhaandens Tag, idet Armen trættes og bøjes for tidligt, da den mangler den Understøttelse, som Bentaget giver. Endvidere giver det Tilbøjelighed til at kante lidt om paa Brystet, idet Overhaanden føres frem. Og dette bevirker igen, at Overhaanden kommer urent, d. v. s. pladskende og med Fladen i Vandet, i Stedet for at skære Vandfladen roligt paa Kant (med Tommelen først). Hr. W. førte ogsaa Underhaanden forkert frem, med Haandfladen hele Tiden nedad, hvorved han stadig lavede et lille Springvand foran sig.

Kvintessentsen ved alle de bedste engelske Svømme-

res Stil er det dobbelte Saxespark, som jeg nedenfor skal beskrive. Det er omtrent ens hos dem alle; derimod kan det kombineres paa mange forskellige Maader med Armenes Bevægelser. *Nuttall* anvender f. Eks. sit meget lange Underhaandstag samtidig med hele Dobbeltsparket, medens Krop og Ben er strakt som en Pil, idet han udfører sit korte Overarms-Tag. *Jarvis* derimod bruger Overhaanden samtidig med første Halvdel af Sparket og Underhaanden samtidig med anden Halvdel. Jeg har grundig prøvet disse to Methoder og vil da foretrække Nuttalls, der absolut giver en længere og dybere Indaanding. (Man indaander *altid* rask gennem Munden, idet Underhaanden arbejder, og aander ud gennem Næsen den øvrige Tid, hvori Ansigtet er under Vand). Der er andre Svømmere, der bruger Overhaanden samtidig med hele Dobbeltsparket og saa Underhaanden for sig alene; men denne Form har de Ulemper, som omtaltes ved Wennerstrøms Stil. Endelig er der mange, som laver en Slags Trudgen-Tag ud af dette overarm stroke med Dobbeltspark, f. Eks.: Sparket og Underhaandstaget udføres samtidigt og liggende regelmæssigt paa Siden (f. Eks. højre); men idet Overhaanden skal til at trække, kantes om paa Brystet. Underhaanden føres derefter ogsaa frem gennem Luften, og naar denne Haand skal til at trække, kantes tilbage paa højre Side igen. Vil man imidlertid absolut svømme Trudgen-Tag, der vel nok er det hurtigste, i al Fald paa korte Distancer — *men ogsaa det mest anstrængende* — saa bør man bruge den australske Stil: rolig Bryststilling *uden* Drejning fra den ene til den anden Side. De helt strakte Arme arbejde skiftevis, men ellers ganske eens. Benene holdes ligeledes strakte *hele Tiden* (baade i Knæ og Vrist). Men *hver Gang* en Arm trækker, udføres samtidig et kort Saksespark — rettere et snævert Dobbelt-Svup — med de strakte Ben.

Det nu brugelige Dobbeltspark er noget forskelligt fra det, jeg for 5 Aar siden beskrev i „Dansk Idrætsblad“. Det udføres saaledes: Øverste Ben føres en lille Smule fremad *med strakt Knæ* og strakt Vrist. Nederste Ben

bøjes saa stærkt som muligt. Fra denne Stilling begyndes Sparket: Øverste Ben slaas kraftigt bagud (stadig strakt), nederste Ben „aabner“ sin Vrist, Foden „griber“ Vandet og sparkes kraftigt fremad. Men i Stedet for at samle de strakte Ben, fører man dem et godt Stykke forbi hinanden, saaledes, at det nu strakte underste Ben kommer godt fremad, medens det stadig strakte øverste Ben kommer et godt Stykke bagud, og fra denne Stilling føres Benene endelig kraftigt sammen, idet det øverste gaar i en lille Bue opad, det nederste lidt nedad, forinden de samles. Naar hele Dobbeltslaget udføres kraftigt og *uden mindste Pause mellem de enkelte Bevægelser,* frembringes der et skruelignende Svup, der sender Legemet med Fart gennem Vandet. Man skal dog aldrig skille Benene for meget. Jo mere Øvelse man faar, desto kraftigere kan man slaa med de strakte Ben, men da gælder det om at gøre Benbevægelserne saa „knappe“ og snævre som muligt for ikke at hindre den jævne Fremadgliden.

Det allernyeste paa Hurtigsvømningens Omraade er *Kravle-Metoden* (crawl). Armbevægelserne er omtrent som ved Trudgen-Taget, blot med Armene svagt bøjede i Albuen. Kroppen skal ligge støt paa Forfladen uden Rulninger til Siderne. Det ejendommelige ved Metoden er Benenes Bevægelser. Laarene holdes ganske rolige i Kroppens Forlængelse og *skilles slet ikke fra hinanden.* Benene sparker ikke samtidig, men skiftevis, og det ene Bens Spark er nøjagtig som det andet Bens. Det udføres paa den Maade, at Knæet bøjes stærkt, hvorved Foden løftes op af Vandet, og umiddelbart derefter slaas den med strakt Vrist nedad og bagud, idet Fodens Overflade, Vristen og Skinnebenet virker kraftigt mod Vandet. Australierne bruger venstre Fod samtidig med højre Haand og omvendt, hvorimod Amerikanerne lader Fødderne arbejde ganske uafhængigt af Armene. Fødderne gaar paa denne sidste Maade op og ned uden Pauser. Armenes og Føddernes Bevægelser udføres med større eller mindre Hurtighed eftersom det er kortere eller længere Distancer, der skal svømmes. —

Hermed fik jeg vist sagt, hvad jeg havde paa Hjærte angaaende Svømningen. Men i en anden „Vand"-Artikel (af Ellen D.) i „Idrætten" for 9. August stod der, at „man skal vaske sig med Sæbe over hele Kroppen hver gudskabte Dag". Dette er imidlertid pinegalt, selv om Sæben — hvad der er sjældent — er ganske uskadelig. Dette Thema blev debatteret udførligt i Dagspressen sidste Efteraar. Baade Læger og Hygiejnikere var enige om, at for hyppige Sæbebade — foruden at medføre andre Ulemper — berøvede Huden dens naturlige, nødvendige Fedtstof.

---

6 Kunstsvømningsøvelser.

(„Idrætsbladet", 20. Juni 1902.)

Ved „Dansk Idræts-Forbund"s Kapsvømning den 6. Juli er som Pligtøvelser i Kunstsvømning valgt 6 Øvelser, hvis Udførelse jeg efter Forbundets Anmodning kortfattet skal beskrive.

1. Flyden i „Svalerede"-Stilling.

Enhver Ring- eller Trapezgymnastiker kender denne Stilling, blot omfattes her i Vandet Anklerne med Hænderne. Nakken lægges godt tilbage og Ryggen svajes.

2. Flyden paa Ryggen i Vandets Overflade.

Udførelsen af denne Øvelse fremgaar af Benævnelsen; dog maa der ingen som helst Bevægelse udføres, men Legemet skal holdes fuldstændig roligt hvilende. For at faa Fødderne godt til Vejrs, med Tæerne oppe over Vandet, er det nødvendigt at strække Armene saa meget som muligt bag ud (opad). Ethvert Menneske, langt eller kort, tykt eller tyndt, kan flyde i denne Stilling, saasnart han har lært at strække Armene ordentlig. Naar Benene har Tendens til at synke, er det blot en Modvægt, der mangler i den anden

Ende. Den fremkommer dels ved Armstrækningen, dels ved at løfte Ansigtet eller endnu bedre Enderne af Fingrene ud af Vandet. Ryggen maa *ikke* svajes, og Brystet *ikke* skydes op (frem).

3. Baglæns Brystsvømning (Krebsesvømning).

Armene kan bevæges paa flere forskellige Maader, med korte, skiftevise Tag, med lange, samtidige Tag eller med „Vrikning". Førstnævnte Maade illustrerer mest en Krebsebevægelse. Benene bevæges kun kanske lidt skiftevis op og ned, uden Plasken ovenover Vandfladen.

4. Propelleren (Skruedamperen).

Liggende i Rygflydestilling i Vandets Overflade, med samlede Ben og bagud strakte Arme, begynder man at bevæge Hænderne i smaa Halvcirkler, ligesom i „Vrikning". Derved drives Legemet af Sted i jævn Fart med Fodderne forrest.

5. Tromlen (Rulning i Vandets Overflade).

Udgangsstillingen er Rygflyden som i foregaaende Øvelse. For ikke at faa Armene for meget adskilte og for at pointere, at Bevægelsen ikke skyldes Haandbevægelser, griber den ene Haand om den andens Fingre, eller Hænderne foldes. Nu drejer man sig ganske roligt om sin Længdeakse, indtil man ligger i Maveflydestillingen og fortsætter uden Standsning Drejningen samme Vej, indtil man atter ligger i Rygflydestilling o. s. v. Hverken Ben eller Arme maa bevæges eller plaske det mindste, og Legemet skal selvfølgelig forblive i Vandets Overflade. Rulningerne udføres enten langsomt, med et Aandedrag hver Gang Ansigtet bliver frit, eller hurtigt efter hverandre, saa længe man kan holde Vejret. Det sidste er det letteste, da Legemet næsten af sig selv ruller rundt, naar det først er kommet i Gang. Man skal sætte sig i Gang fra først af *alene* ved at dreje Hovedet lidt til Siden.

6. Pendul-Sving.

Denne Øvelse bestaar i, at Legemet med strakte, sam-

lede og rolige Ben svinger fra Rygflydestilling ned gennem et lodret Plan til Maveflydestilling og derefter tilbage til Rygflyden og saa fremdeles. Tempoet maa være langsomt, jævnt og rytmisk, uden Ryk og pludselige Bevægelser. Arme og Hænder løftes *ikke* ud af Vandet, men idet Legemet passerer den lodrette Stilling i Vandet, føres Hænderne med bøjede Arme tæt forbi Halsen, eller ogsaa kan man føre Hænderne med strakte Arme ud til Siderne, idet de med jævn Bevægelse atter samles i begge Svingets Yderpunkter.

Vore Folkebade.

Et Apropos.

(„København", 18. Decbr. 1899.)

I Aften skal der jo i Borgerrepræsentationen debatteres et Udvalgs-Forslag gaaende ud paa Oprettelsen af et Antal smaa Brusebade-Anstalter her i Byen. I den Anledning spørges: „Hvor længe mon det endnu skal vare, førend vi faar Svømmebade-Anstalter, hvis Vand i den kolde Aarstid opvarmes, saa det bliver muligt for Folk at tage Svømmebade hele Aaret rundt?"

Jeg vil se helt bort fra den fortrinlige Gymnastik, som Svømmebevægelserne i sig selv repræsenterer, og betragte Badet alene som en Renligheds- og Forfriskningsproces. Men det at kunne flyde frit omkring og boltre sig som en Fisk, øver helt umiddelbart en stor Tiltrækning og tilfører Badet et psykisk Moment, hvis Betydning ikke kan vurderes højt nok, og *hvormed der bør regnes, naar man vil bestræbe sig for at faa løftet det Niveau, den store Befolknings Renlighed indtager.*

Vore Bruse- og Karbade er kun lidet populære. De er

i Sandhed heller ikke skikkede til at skabe Morskab eller æstetiske Nydelser, og det *kan* derfor undskyldes, at saa mange forsømmer deres Renlighedspligt. Tusinder af Københavnere tager ikke nogetsomhelst Slags Bad gennem Vinter, Foraar og Efteraar, ja næppe en Gang i kolde Somre.

Betragt de Mennesker, der strømmer til en Badeanstalt i Sundet den første rigtig varme Sommerdag. Ved et medbragt Stykke Sæbes Hjælp lykkes det efter 10 à 15 Minuters ihærdigt Arbejde at faa fjernet de Skorper af aargammelt Skidt, der er groet fast her og der paa Kroppen.

Naar dette Pligtarbejde endelig er færdigt, saa kommer til Belønning Morskaben, den rent ud kongelige Fornøjelse, som disse Badegæster øjensynlig føler ved at pjaske, vade, svømme og lave Udspring og alle mulige Kunster, enhver efter sine Evner.

Bade og Svømning er et Felt, hvor vi Danske er meget langt bag efter andre civiliserede Nationer. Jeg vil ikke tale om den gamle Kejserstad Rom med sine 800 offentlige Svømmebassiner, af hvilke de flotteste (Caracallas) rummede ca. 150 Millioner Gallons Vand og gav Plads til 1600 Badende paa én Gang — og trods den næsten utrolige Luksus, hvormed alt var udstyret, kostede Entréen kun en lille Kobbermønt (quadrans).

Det er navnlig Forholdene i England, jeg vil erindre om her. Allerede Aar 1828 oprettedes det første overdækkede Svømmebad (i Liverpool), og den 26. Aug. 1846 blev der kgl. stadfæstet en Parlamentslov, der paabød Kommunerne at anlægge Svømmebade, der kunde bruges hele Aaret rundt. Nu er der overbyggede Bassiner i alle Storbritaniens Købstæder, i London ikke mindre end 50, hvoraf flere over 100 Fod lange og 40 Fod brede. Regnskaberne viser, at *disse Anstalter bærer sig og ofte giver noget Overskud* trods den billige Entré.

Ogsaa i Tyskland og Østrig-Ungarn er der Vinter-Svømme-Anstalter i alle de større Byer, dels private Forretninger (i Reglen Aktieselskaber), der betaler sig ud-

mærket, dels kommunale. Og dog er det i Tyskland meget billigere at abonnere paa Svømmebade end her. For Svømmeforeningsmedlemmer er Prisen for Aarskort endog sine Steder kun 3 à 5 Mark.

Det er dog navnlig i England, at de lægevidenskabelige Avtoriteter har paavist, at disse Svømmebadeanstalter er bleven til et uvurderligt Gode for de arbejdende Klasser, hvilket Befolkningslag der ogsaa udtrykkelig var sigtet paa ved den ovenfor omtalte Parlaments-Akts Oprettelse.

En mislykket Anstalt.

(„København“, 22. Decbr. 1899.)

Vor Nabokommune, Frederiksbergs Bestyrelse havde til i Aftes Kl. 6—7 inviteret Pressen til at overvære Indvielsen af det ny Bade-Etablissement, Nr. 40 i Falkoneralleen, beliggende foran den lille Kirke og ved Siden af Frederiksberg Jernstøberi.

Højtideligheden fandt Sted i en Sal i Facadefløjen, der er udlejet til et Afholdsselskab. Uden at respektere Helligdommen blev Badeanstaltens Skaal drukken i skummende Champagne, efter at Dr. *Jacobi* først havde budt Velkommen og derpaa givet Ordet til Vekselerer *Bing*, der har undfanget og gennemført Ideen, omend han har maattet slaa klækkelig af paa sine oprindelige Fordringer. Det oplystes nemlig, at han i England havde studeret de Svømmebadeanstalter, som jeg forleden omtalte i en Artikel om de københavnske Folkebade, og det havde været hans kære Tanke, at Frederiksberg skulde være gaaet i Spidsen ogsaa i denne Gren af vor hjemlige Civilisation ved at oprette en saadan Anstalt.

Saa kom imidlertid Snusfornuften og Kortsynetheden ham desværre i Vejen, navnlig i Skikkelse af Murmester *Kruse* (Gudbevares, det er ikke Dr. Jacobis Ord), og de højtflyvende Planer stækkedes.

Dette er efter min Mening meget beklageligt, og det vil

sikkert en Gang fortrydes. Den nuværende Anstalt er et Palads i Forhold til de københavnske Etablissementer; men med lave Badepriser bliver det vanskeligere at forrente den 150,000 Kr. store Anlægssum, end det vilde være bleven at forrente den halve Million, som en endnu større Anstalt med Svømmebassin og forskellige Klasser af dyre og billige Bade sagtens vilde have kostet.



Den store Svømmehalle i „Mälarbadet", den største af Stockholms fire Svømmehaller. Bassinet er 23 × 11 Meter.

Sagen er jo den, at man *nu* kun kan paaregne Søgning af de mindst bemidlede Befolkningslag, der højt regnet vil tage den Slags Bad en Gang om Ugen. Folk, der blot har nogenlunde Plads, kan uden særligt Badeværelse i Hjemmet meget let indrette sig med et fladt Badekar og en lille Bruse i Soveværelset, og undgaar derved den Tidsspilde, som Vejen frem og tilbage fra de offentlige Bade foraarsager. Og Beboerne af de større og dyrere Lejligheder med særlige Badeværelser vil selvfølgelig aldrig

tænke paa at gaa ud af Huset for at tage Kar- eller Styrtebad, især naar de samtidig ikke kan faa Dampbad.

Ganske anderledes vilde Sagen forholde sig med et Etablissement, der foruden de nævnte Slags Bade ogsaa indeholdt et eller flere Svømmebassiner. Her vilde alle de Tusinder, der i Hundedagene strømmer til Søbadene, indfinde sig, baade de allerfattigste og de rigeste. Og da der altid er 10 Gange bedre Raad til det, der er fornøjeligt, end til det, der kun er gavnligt, saa vilde Badegæsterne efterhaanden blive Stamgæster. Selv Skoledrenge og ellers saa optagne Medborgere som Læredrenge skulde nok vide at knibe en halv Time til at komme ud at svømme, særlig i en By som Frederiksberg, hvor man endog om Sommeren har saa lang og besværlig Vej til Søbad.

En Piece af Korpslæge Kier.

(„København“, 2. Januar 1900.)

Da Spørgsmaalet om Folkebadeanstalter for Tiden er brændende for vore største Kommuner, maa det siges, at det er et i høj Grad aktuelt Emne, der behandles i Korpslæge, Dr. Johan Kiers nys udkomne lille Skrift: „Lidt om Badevæsen i Fortid og Nutid“.

I en livlig Form gives der en Mængde interessante Oplysninger om adskillige Landes Badeforhold i de forskellige Tidsaldre. Der er anvendt et stort og omhyggeligt Arbejde paa at samle de mange statistiske Data fra Ind- og Udland, og det er absolut et Skrift, der bør læses af alle Stats- og kommunale Avtoriteter og af Enhver, paa hvem der hviler et Gran af Ansvar for vort Samfunds hygiejniske Tilstand.

Doktoren viser ganske nøgternt, hvor sørgeligt lavt vi staar i Sammenligning med de andre Stater i Evropa, baade de store og smaa, men da navnlig i Forhold til England. Og her er endda begaaet den lille Fejltagelse, at 1842 nævnes som det Aar, da den første offentlige Badeanstalt aabnedes (i Liverpool). Det skete allerede 1828, da den

nævnte Bys Kommunalraad oprettede Badene ved St. George's Pier, som endnu er meget benyttede, da Bassinet er forsynet med Saltvand.

Naar Danmark paa Badningens og Svømningens Omraade er saa uhyre langt tilbage, kan vi heller ikke give Doktoren Ret i (paa Side 22) at udtale, at Danmark i *kulturel* Henseende staar paa nogenlunde samme Standpunkt som de andre Lande. Legems-Kulturen udgør virkelig en væsentlig Del af Begrebet „Kultur" i Almindelighed, og Legems-Kulturen karakteriseres ved maalbevidste Legemsøvelser i Forbindelse med systematisk Hudpleje, der netop kun er mulig ved Hjælp af Bade.

Paa Side 10 udtaler Dr. K., at han for at begrænse Spørgsmaalet helt vil udelade Omtalen af Helbredelsesbade (alt hvad der kommer ind under Begrebet Hydrotherapi o. lign.). Der er imidlertid en helt anden Ting, som Dr. K. ogsaa har ladet fuldstændig ude af Betragtning gennem hele Skriftet, hvad der er saa meget mere uheldigt, som denne Omstændighed bevirker, at der til Slut konkluderes fejlagtigt, hvor Talen bliver om, hvilken Form af Badeanstalter der særlig bør anbefales hos os.

Det er det sportslige Moment ved Badning og Svømning, som der slet ikke er taget noget Hensyn til. Det var *ikke* hovedsagelig af Renligheds- eller Religionshensyn, at Folk som Assyrerne og senere Hellenerne og Romerne „neddykkede" i Floder og Søer, men først og fremmest for at blive vant til at *bevæge sig* i det vaade Element. Paa Ninives Basrelieffer og Pompejis Vægmalerier ser man Krigere svømme tværs over Floder, og paa græske Vaser er afbildet Udspring og anden Vandsport. Ved at læse Odysseen og Æneiden faar man et godt Begreb om, hvorledes og hvorfor de Gamle gik i Vandet. I Rom hed det om et daarligt opdraget Individ: „neque literas neque natare didicit"[1]), og f. Eks. Cæsar, der var vant til i Spidsen for Legionerne at svømme tværs over Galliens Floder, vilde aldrig have kunnet berige os med sine „Kommentarer",

[1]) „Han har hverken lært at skrive og læse eller at svømme."

dersom han ikke havde været i Stand til at svømme en halv Mils Vej ud til sin Flaade med Manuskriptet i den ene opstrakte Haand, da han blev forfulgt ved Aleksandria af Ptolemæus.

At Badeanstalter med Svømmehalle i vor Tid har vundet en saadan Udbredelse og betaler sig saa godt i England, Tyskland, Østrig, Holland og Belgien, skyldes netop den Omstændighed, at der i alle Befolkningslag næres saa stor Interesse for Svømmesporten i dens forskellige Afskygninger (Kapsvømning, Udspring, Dykning, Kunstsvømning, Vand-Boldspil, Livredningsøvelser m. m.). I de allersidste Aar er der ogsaa herhjemme kommen Liv i Svømningen, saa Svømmehaller vilde sikkert ogsaa hos os kunne blive rentable Foretagender, da det her som alle andre Steder maa være Fornøjelsen og ikke Pligten, der skal lokke Folk hyppigt i Vandet[1]).

Søbade om Vinteren.

(„København", 1. Marts 1903.)

Der er et Par Spørgsmaal, hvis Besvarelse interesserer mig meget, nemlig disse: „I hvor høj Grad kan et Menneske hærde sig?" og „Hvad opnaar man derved?"

Jeg er kommen til det Resultat, at der saa at sige ingen Grænse er for Legemets Hærdning imod Kulde og Vejrligets Indflydelse, medens paa den anden Side den allermest hærdede næppe vil undgaa nu og da at blive smittet ved Samkvem med Folk, der har Snue, Halssyge eller andre, farligere Bacille-Sygdomme.

---

[1]) Endnu i det Herrens Aar 1907 findes der ikke i København (med c. $^1/_2$ Million Indbyggere), saalidt som i Danmark overhovedet, nogen Svømmehalle. (Et lille Bassin i en snæver, privat Kælder paa Østerbro kan ikke henføres under denne Kategori.)

Men dog opnaas der ved den vidtdrevne Hærdning saa mange Fordele, at den ikke noksom kan anbefales enhver, der ikke paa Forhaand er syg eller meget svagelig. Den giver et intensivere kropsligt Liv, langt stærkere Stofskifte, stort legemligt Velbefindende og Modstandskraft overfor Sygdomme, med andre Ord: et godt Helbred. Og bliver man endelig smittet af Snue, Influenza o. lign., kan man let og hurtig overstaa Angrebet uden blot midlertidig Uarbejdsdygtighed.

De bedste Midler til Hærdning er Sø-, Luft- og Solbade hele Aaret rundt, saa let Klædedragt som mulig (ikke uldent Undertøj og ingen Overfrakke, undtagen paa Køre- eller Sejlture) og saa lav Stuetemperatur (10 à 12 Gr. R.) som mulig.

Lad mig fortælle, hvad jeg ofte gør, uden at føle Ubehag eller blive forkølet. Jeg gaar i Vandet i Frostvejr fra aaben Strand, bevæger mig efter at være aftørret en Timestid, ofte i stærk Blæst, og klæder mig derefter paa, alt i fri Luft (kun i Sne- og Regnvejr i et aabent Skur). Jeg har ogsaa fuldt paaklædt sprunget ud i Isvand, spadseret og siddet et Kvarterstid i det frie, og er først gaaet ind og har klædt mig om, da jeg frøs meget stærkt. Dette gjorde mig intet; men jeg har faaet Snue af at komme ind i et Lokale, der var stærkt opvarmet og fuldt af forkølede Mennesker.

En Beskrivelse, som den forleden af „Vikingernes“ Færd kunde gøre stor Gavn derved, at mange Mennesker Landet over fik Lyst til ogsaa at bade om Vinteren. Men de vilde af nævnte Artikel rimeligvis forledes til at anse et *opvarmet* Omklædningsværelse for en absolut Nødvendighed, og saa atter lade Tanken falde paa Grund af de praktiske Vanskeligheder, der her straks stillede sig i Vejen.

Men jeg kan forsikre Dem, man er mindre udsat for Forkølelse ved at omklæde sig paa en solbeskinnet Bænk end ved gentagne Gange at indelukke sig i saadan smaa overhedede Rum som paa de københavnske Vinterbadean-

stalter, hvor Luften er mættet med Bakterier og forpestet af svedent Støv, Kulos og Uddunstninger fra Mennesker, Hunde, Fedtstøvler, vaade Paraplyer, svedige Uldtrøjer og Strømper, der er hængt til Tørring paa Kakkelovnen.

Naar „Vikingerne" staar op hver Vintermorgen Kl. 5 for at faa den kolde Dukkert inden Daggry, saa er det selvfølgelig beundringsværdigt, men mon det er i samme Grad sundt og efterfølgelsesværdigt? Ja, hvis „Vikingerne" ogsaa gaar i Seng saa tidlig, at de sover Kl. 9 om Aftenen. Ellers tabes der vist i den ene Ende, hvad der vindes i den anden, og der opstaar sikkert Søvnighed ved Arbejdet i Dagens Løb. Den, der ikke sover 8 Timer i Døgnet, tærer paa sin Livskraft.

„Ja, men vi sover til Middag," vil der maaske svares. Men i saa Fald vilde det være fornuftigere at tage ud og bade i „Middagslurtiden" ; det er Dagslyset, Solen og Vinden, som Huden og Blodet har saa godt af at blive udsat for i det længst mulige Tidsrum.

Det beror vistnok paa Indbildning, at den Hærdning, der faas ved at dykke ned i Isvand fra et ophedet Værelse og straks smutte op igen i det mørke Varmekammer, er bedre end den, der opnaas ved et almindeligt, koldt Brusebad, som man kan tage hjemme i sin Stue.

I *„Dansk Sundhedstidende"* har der nylig staaet en meget læseværdig Artikel om Vinter-Søbade (af Dr. *Frode Sadolin*, Forfatteren af den udmærkede, populære Bog „Vort Helbred"). Kun tror jeg slet ikke, at man behøver at være bange for Resultatet af den omtalte franske Undersøgelse, at kolde Søbade skulde give Udskilning af Æggehvide i Urinen. Jeg er meget forfalden til iskolde Bade, men skønt en saadan Udskilning har været konstateret tidligere, naar jeg har foretaget meget lange Løbeture, har den ikke vist sig efter kolde Bade.

Om Roning.

(„Tidsskrift for Sport", 14.—15. Hefte. 1886.)

Som allerede tidligere anført i Tidsskriftet er Mr. *Symes* fra London for Tiden Træner i Københavns Roklub. Da det som en Følge deraf tildels kun er denne Forenings Medlemmer, der kunne nyde godt af hans Undervisning, føler jeg mig opfordret til i nogle faa Linier at sammenfatte, hvad han under Øvelserne hyppigst kommer tilbage til og oftest ser sig nødsaget til at rette.

For faa Aar tilbage roede vi saa godt som udelukkende med „biceps". Derefter gik vi til den modsatte Yderlighed kun at ro med Ryggen. Jo længere man kunde svinge frem og tilbage, desto bedre; det var Maalestokken for god Roning — og er det vist endnu i en vis anden Roforening her i Byen.

Mr. *Symes* holder paa, at man hverken skal strække sig saa langt frem eller bagud som muligt; i Tilbagesvinget maa Legemet kun overskride den lodrette Stilling ganske lidt. Naar man gaar altfor langt bagover med Ryggen, vil, da det jo gøres af 4 til 6 Roere paa en Gang, Baadens Forende trykkes nedad ved hvert Tag; for ikke at tale om, at der gaar megen Kraft til Spilde, naar de forholdsvis svage Bugmuskler skulle løfte Overkroppen i Vejret igen. Der er heller ingen Grund til at forlænge den første Del af Taget, da det bevisligt hovedsagelig er den midterste Del, der bringer Baaden frem.

Man skal begynde Taget med Hænderne, Benene og Ryggen og fuldføre det med Armene. Dette Sidste sker ved, at man lader Ryggen blive staaende lidt over den lodrette Stilling, medens man trækker Albuerne saa langt tilbage forbi Kroppen, som de kunne komme. Herved maa man tillige passe paa, at Armene føres saa tæt som muligt forbi Legemet, og det navnlig for den inderste Arms Vedkommende. — Under den første Del af Taget lader man over-

vejende Yderhaanden virke paa Aaren, under den sidste Del samt under Skivningen derimod Inderhaanden. Da man skal lægge mest Vægt paa Begyndelsen af Taget, er det altsaa den førstnævnte Haand, der kommer til at forrette det haardeste Arbejde.

Ved Glidesædet er en stor Del af Arbejdet lagt over paa Benene, og det i desto højere Grad, jo længere Skinnerne ere. Det er netop deri, at den største Vanskelighed ved den rette Brug af „the sliding seat" ligger; man kan nemlig godt glide frem og tilbage uden i Virkeligheden i mindste Maade at drage nogen Nytte af Benkræfterne. Kunsten ligger netop i at gøre dette i den rigtige Grad og paa det rette Tidspunkt. Hvad man særlig maa tage sig i Agt for, er at glide for tidlig: man skal først kunne mærke Vandets Modstand mod Aaren, førend man sætter i med Benene. Følgelig er det meget vigtigt straks at fange Vandet med Aaren, uden først at føre den et Stykke gennem Luften. Vil man ikke benytte Skinnerne i hele deres Udstrækning, saa maa man ikke gøre det saaledes, at man kun benytter den bageste Del af dem; man maa derimod passe paa at komme helt frem med Sædet, og om man saa ikke glider helt tilbage, gør ikke saa meget.

Idet man gaar frem for at gøre et nyt „stroke", maa Hænderne bøjes opad i Haandleddene, for at Aarebladet under Skivningen kan holdes klar af Vandet. Man maa paa ingen Maade lade Bladet slæbe hen ad Vandets Overflade, navnlig ikke i „outriggers" og „scullers", hvor Fristelsen dertil er størst. Derved standses nemlig Baadens Fart, og har man vænnet sig til at hjælpe paa Balancen paa denne kunstige Maade, vil man ikke kunne klare sig i den mindste Søgang. Den nødvendige Balance skal derimod søges opnaaet ved, at man stadig erindrer sig følgende Varselsord: „eyes in the boat" og „keep time". I Fireaarersbaaden skal Nr. 3 og Nr. 2 se paa Nr. 4's Ryg, Nr. 1 paa Nr. 3's. Fremstrækket skal være jævnt, roligt og samtidigt. Aarebladet maa ikke tages op af Vandet saa tidligt, at Taget ender i Luften; derved kastes ogsaa Vandet hen paa

Formandens Aare. Al Skvalp og Sprøjt maa undgaas. Derfor skal man, naar Taget er endt nede i Vandet, trække Bladet roligt tilbage, skraat (ikke lodret) opad gennem Vandet. Den eneste Bevægelse, der maa vise sig i dette, er to Hvirvler, der ligesom skrue sig nedad. Man maa ikke skive Bladet helt vandret, men kun lidt mere end halvt, for at Vandet kan løbe af det, og for at det i Søgang kan undgaas, at Vandet igen fanger Aaren, hvoraf Følgen let kan blive en „Ugle." Endelig maa man ogsaa passe paa at holde Aarebladet skivet lige til det Øjeblik, da man sænker det ned i Vandet.

Læg Dem efter Roning!

(„København", 13. Maj 1897.)

Nu begynder den Tid, da de lyse Aftener tillader Arbejdere og Kontorfolk at forfriske sig, efter Dagens Slid i indelukket Luft, ved et Par Timers udendørs Sport.

Jeg ved, at mange ikke rigtig er klar over, hvad de skal tage fat paa. Naar man hverken har Overflod af Tid, Penge eller sportslig Erfaring, kan Valget ogsaa være svært nok.

Jeg vil give Vedkommende et Raad: Meld Dem ind i en Roklub!

At saa faa herhjemme i Forhold til andetsteds har lagt sig efter denne Sport, er begrundet i flere Omstændigheder.

Der er f. Eks. Cyklemanien, som dog nu i sportslig Henseende er over sit Kulminationspunkt, idet Publikum har begyndt at indse, at Cyklen har adskillig mere Værd som praktisk Befordringsmiddel end som Uddannelsesmiddel for Legemet.

Saa er der den gale Tro, som mange er hildet i, at det er saa rædsomt dyrt at være i en Roklub; Kontingentet er

saa højt, Uniformen saa pebret, man skal følge Trop og deltage i kostbare Udflugter med Skovfrokoster etc.

Jeg taler med 14-aarig Erfaring, naar jeg siger, at det er lutter Indbildning. Kontingentet er ganske vist højere end f. Eks. i Cykleklubber, men ikke i Forhold til, hvad man faar for Pengene. Jeg gad se den Cykleklub, som for 5 Kr. i Kvartalet holder Medlemmerne med Maskiner, hvad enten de ønsker Bicykletter, Tandems eller Tripletter, og desuden holder dem i Orden med Pudsning og Reparationer.

I en Roklub kan man paa hvilkensomhelst Tid af Dagen gaa ned og tage en Enkeltmandsbaad eller aftale med sine Kammerater om at gaa ud i en 2-, 4-, 6- eller 8-Aarers Baad.

Hvad Dragten angaar, kan et Par hvide Lærredsknæbenklæder og en Uldtrøje faas for 3 Kr. 15 Øre, og ønsker man særlig at flotte sig, kommer dertil en Hue til 1 Kr. 5 Øre. Til at gaa i Land med i Skoven har enhver i Forvejen et mørkt Jakkesæt, som trækkes udenpaa Rodragten.

De overdaadige Frokoster er den pure Fantasi. Hver Mand har sit skaarne Smørrebrød med hjemmefra og hos Opsynsmanden faas de fornødne Bajere, som stuves ned i Baaden. Har man Lyst til at ekstravagere udover dette, nyder man en Kop Kaffe med Smørkage ude i Traktørstedet, naar man om Søndagen er paa Langtur.

Andre tror endvidere, at man skal have særlige Kræfter for at komme i en Roklub, og at det er saa svært og pinefuldt at lære at ro.

Altsammen Nonsens! Det er netop Folk med svage Arme, Ryg, Ben, Lunger og Hjærte, som trænger til at ro for at styrke hele Kroppen. Og med de nymodens fortrinligt indrettede Baade, hvor man sidder som paa en bekvem Stol, og hvor Aarer og Spændbrædt er saa udmærket tilpasset, lærer man langt hurtigere at ro smukt end i en almindelig Jolle, akkurat som man nu lærer at ride paa Safety i ligesaa mange Timer, som man tidligere var Dage om at lære at tumle en Væltepeter.

Enhver, der driver *en* Sport, siger og skriver altid, at hans er den sundeste. Jeg har drevet al Slags Sport, og mit Ord maa derfor have mere Vægt, naar jeg hævder, at Roning kan være den behageligste, sundeste, morsomste og mest alsidig udviklende Sport.

Man er et nyt Menneske, naar man om Morgenen eller Aftenen har taget sit Styrtebad efter en kort, rask Rotur paa det friske Vand. Og den, der ikke har oplevet det, aner ikke, hvad det er for en guddommelig Fornemmelse at ro langs Kysten i den friske Søluft, medens man inde paa Land langs hele Strandvejen ser Vogne og Cyklister ase afsted i tætte graa Støvskyer.

Rosporten og Tysklands Kejser.

(„København“, 15. Febr. 1899.)

Kejser Wilhelm lader som bekendt intet Middel uforsøgt til at skaffe den sunde og alsidig udviklende Rosport den størst mulige Fremgang og Udbredelse i sit store Rige. Hver større By har sin Kejser-Vandrepræmie, og Kejseren overværer med Interesse de større Kaproninger.

Forleden var det hans Fødselsdag, hvilken han fejrede bl. a. ved at skænke 35,000 Mark til Anskaffelsen af særlige Baadehuse og Romateriel til samtlige Skole-Roklubber i Berlin. Tillige fastsattes en Række Forskrifter, som skal følges ved de Unges Roøvelser. Disse skal ledes af en erfaren Læge og Lærer, der selv er rosportslig uddannet. Kaproningerne, hvori kun de øverste Klassers Disciple deltager, maa alene overværes af Lærerne ved Skolerne og Disciplenes Paarørende. Distancen maa ikke overstige 1200 Meter. Der udsættes en særlig Pris for den Skole, der kan møde med det største Antal af godt uddannede Roere.

Herhjemme? —

Om Kap-Roernes Træning.

(„Rosport", 20. Oktbr. 1906.)

Den Træning, vore Roere driver, og som i Reglen vel først tager sin Begyndelse 1 à 2 Maaneder før Kaproningen, er værre end slet ingen Træning[1]).

Er man til daglig stærk Ryger, saa varer det netop mindst 3 Maaneder, inden de skadelige Virkninger paa Organismen begynder at fortage sig. Tillige er Afsavnet haardest i de første Maaneder, ja det alene kan ligefrem bevirke Nervøsitet. Endnu værre er det, dersom man ellers til daglig drikker et Par Bajere, en Snaps Akvavit og en Cognac — og maaske en Whisky eller Toddy om Aftenen, hvad altsammen jo regnes for meget *„maadeholdent"*. Skal Organismen nu pludselig undvære denne Opstrammer, saa kommer alle dens Funktioner i Uorden (smlgn. Delirium i mere graverende Tilfælde), og alkoholiserede Organer bliver *ikke* sundere og stærkere ved forceret legemligt Arbejde. Den Skade, der én Gang er sket, kan ikke repareres (saaledes som tildels efter Nikotinen).

Heraf følger:

1) at Folk, der ryger for meget (Kvantiteten er forskellig for Individerne) eller drikker omtrent saa meget Alkohol, som antydet ovenfor, *de bør aldeles ikke* træne til eller deltage i Kaproninger, de vil derved lægge sig i en tidlig Grav.

2) at Folk, der ryger og drikker virkelig maadeholdent, med lidt „Fornuft", altsaa højst 1 à 2 Cigarer om Dagen og højst saa meget Spiritus, som ½ Bajer repræsenterer, *de skal blive ved med* at ryge og drikke dette Minimum ogsaa under Træningen, *dersom* det er dem en Nydelse, hvis Afsavn de vil lide psykisk under. Idealet er selvfølgelig, at Ungdommen vokser op uden at blive hen-

---

[1]) Her er i denne Forbindelse ikke Tale om det sportslige Arbejde, men om Roernes Levevis.

given til saadanne Stimulantser. Den Nydelse, man ikke kender, er det intet Savn at undvære. Paa den Maade bliver Afholdet *naturligt*. De *kunstige* Totalafholdsfolk afgiver derimod ofte et tragikomisk Skue. De bliver „Sundhedsidioter", hvis Tanker uophørlig kredser om de forbudne Frugter og hvis Konversation absolut kun kan dreje sig om herhen hørende Ting.

Lidt om Athletik-Sport.

„Isefjords-Posten", 26. Novbr. 1899.)

Det synes, som om vi med Hensyn til Omsorg og Agtelse for Menneskelegemets Uddannelse lever i en Renæssancetids Begyndelsesperiode. Og det lader til, at vi allerede er godt paa Vej til at blive af med en af de usunde „Gevækster", som enhver god og af Livskraft svulmende Sag er belemret med. Jeg tænker her paa Cyklevæddeløbs-Sporten.

Som en af de første og altsaa fremmeligste af Danmarks mindre Købstæder har jo Frederikssund [1]) nu faaet Lyst til at delagtiggøres i virkelig god fysisk Kultur, idet en saakaldet Athletik-Forening er under Dannelse. Desværre har vi endnu ikke paa Dansk et slaaende Udtryk for dette græsk-engelske Ord.

Athletik i snævrere Forstand omfatter Løb, Hurtiggang, Spring- og Kasteøvelser, i udvidet Forstand endvidere Svømning, Brydning, Boksning, Vægtløftning m. m. Det er altsaa de naturligste og mest primitive af alle Legemsøvelser, og Athletik-Sporten er derfor i Virkeligheden ligesaa gammel som selve Menneskeslægten.

[1]) Sammen med nogle Kammerater gav jeg en Opvisning i denne lille By til Fordel for den nyoprettede lokale Forening.

Baade for at kunne indhente og undslippe vilde Dyr og Fjender, maatte de forhistoriske Mennesker være „trænede" i Løb og Springning, ligesom Fødderne dengang var det absolut eneste Befordringsmiddel til Lands. Det varede jo nogle Tusind Aar, før man fik tæmmet Husdyr til Ride- og Kørebrug.

En næsten lige saa gammel, og paa Grund af Omstændighederne populær Sport, var Kasteøvelserne. Jægernes og Krigernes, d. v. s. Hvermands oprindelige Vaaben, var store Sten eller spidse, slanke Træstammer (Spyd). De Sten, der brugtes til Øvelse, fik efterhaanden en mere haandterlig Form. Vore nu anvendte Kasteredskaber, den runde Metalkugle og den flade Diskos, svarer netop til de to eneste Maader, hvorpaa det i det hele taget er muligt at kaste en større Sten et respektabelt Stykke. Ogsaa vort Spyd ligner ganske Urmenneskenes Jagt- og Krigsvaaben.

Det personlige Mod forøgedes først efterhaanden som Menneskene indtog højere Udviklingstrin. (Ogsaa de nulevende vilde Folkestammer foretrækker Fjærn-Vaaben, saasom Pile, Spyd, Kasteknive, Tomahawker og Bumeranger). Man opfandt Vaaben til Nærkamp, og da først Køllen, der endnu i vore Dage er et yndet Sports-Redskab.

For at kunne klare sig i Nærkamp, ogsaa uden Vaaben, var det nødvendigt at være godt oplært i de Øvelser, vi nu kalder Brydning og Boksning; og for bedre at kunne løfte de fældede Dyr eller saarede Kammerater og for at faa Kræfter til at transportere Materialierne til deres Stenbygninger og Gravkamre, øvede vore Forfædre sig i at løfte store Klippeblokke. Nu øver vi os paa lignende Maade med Kuglestænger og andre Jernvægte.

For at være i Stand til at overskride dybe og rivende Vandløb, maatte Urmenneskene være dygtige til at svømme, og det iført deres Skindklæder og med deres Vaaben og faa Ejendele i den ene Haand.

Som man vil se, er det ikke nye kunstige Ting, vi Pionerer vil prakke vor Samtid paa. Nej, blot opfriske Erindringen om gammelkendte Færdigheder, som er over-

ordentlig sundhedsbringende og morsomme, selv om de ikke er absolut nødvendige for et Nutidsmenneskes Eksistens.

Nu løber, springer, kaster, brydes og svømmer vi dels for den store Fornøjelses Skyld, og dels, og ikke mindst, for at vinde Sundhed, Styrke og Skønhed, Hurtighed, Haardforhed og Udholdenhed, Glæde og Tilfredshed med Udsigt til et langt og lykkeligt Liv.

Det vilde selvfølgelig føre for vidt at komme ind paa en nærmere Omtale af de nævnte Idrætter. Jeg kan dog ikke modstaa Fristelsen til at fremføre et Par spredte Bemærkninger om Løb, den allervigtigste Legemsøvelse, hvorom de fleste Nutidsmennesker imidlertid har mærkelige Ideer.

Det er saaledes en almindelig Tro, at det, hvorpaa det kommer an, er at løbe et rigtig langt Stykke, hvorfor der altid spørges: „Hvor langt kan Du løbe?" og ikke: „Hvor hurtigt?" Faa tænker over, at der i Virkeligheden fordres langt mere Udholdenhed og Styrke for at løbe f. Eks. 1200 Alen i 2 Minuter end 2 danske Mil i en Time.

Og naar en Løber staar og trækker Vejret dybt, saa tror Folk, at han er „forpustet", medens Sandheden er, at han ejer den lykkelige Evne at kunne fylde Lungerne ved lange, brusende, regelmæssige Aandedrag gennem Næsen.

Mange indbilder sig, at det kun er Benene, der udvikles ved Løb. I Virkeligheden kommer Benene imidlertid slet ikke til at se tykke ud, men Musklerne faar en langstrakt, klassisk Form og bliver i høj Grad spænstige. Musklerne paa Arme, Skuldre, Ryg og Bug bliver ogsaa meget øvede ved Hurtigløb, og man kan ofte have stærkt „Voksværk" de paagældende Steder efter vedholdende Øvelser.

Men det er fremfor alt de indvendige Organer, der styrkes og udvikles ved Løb i fri Luft. Lungerne vokser og udvider Brystkassen, hvorved Kropstammen bliver bred og stor, saa at Lemmerne og Hofterne synes at være forholdsvis slanke. Blodet bliver sundt af den megen Ilt, Hjærtet bliver kraftigere, Maven og Nyrerne tvinges til at fungere fortræffeligt.

Vore hjemlige „stærke Mænd" tror, at det passer sig ikke for dem at løbe. Derfor er deres Lemmer træge, kluntede og overdreven muskuløse, Brystet forholdsvis snævert uden Ekspansions-Evne, Underkroppen fed og Ansigtet usundt.

Saa havde de gamle græske Athleter bedre Forstand. For Eks. Theagenes sejrede adskillige Gange i Nævekamp, Brydning og Hurtigløb. Og om Achilles, den største og stærkeste af Iliadens Hellenere, berettes det jo, at han løb 3 Gange udenom Trojas Mure og indhentede Hektor. I en lang Aarrække var Hurtigløb den eneste Øvelse, der fandt Sted ved de olympiske Lege, og selv efter at Brydning, Spring- og Kasteøvelser var kommen paa Programmet, regnedes Kapløbene til Fods for de fornemste Numre.

Selv om man ikke havde Historiens Vidnesbyrd, saa kunde man dog paa de efterladte antike Statuers Former se, hvad det var for Idrætter, der særlig øvedes. En Figur som Lysippos' „Skraber", der har Arm- og Benmuskler med Omfang som vore stærkeste „stærke Mænd"s, ser dog overordentlig slank og elegant ud, fordi Brystkassen og de store Rygmuskler er udviklet efter en tilsvarende Maalestok. Fedtet er „bortsmeltet" fra Kropmusklerne, saa Torsoen fremtræder i en Skønhed, som ikke kendes hos Nutidsmennesker. Hvor tydelig fortæller ikke de skraa Bugmuskler med deres klassiske Afslutning ovenover Hofterne, at disse græske Athleter lige fra Barnsben øvede sig i at kaste med Diskos. Og ligesaa tydeligt ser man af deres Lægges Form, at der ikke gik nogen Dag, uden at de tog sig et rask Fodløb.

Athleter og Athlet-Sport.

Fejlagtige Opfattelser.

„København“, 23. Jan. 1898).

Der er meget, der tyder paa, at Athlet-Sporten vil blive Arvtager efter Cyklesporten. Den Interesse, som baade den Ungdom, der higer efter Legemsøvelser og det Publikum, der gerne vil se de Unge forædles og styrkes i fysisk Henseende, hidtil har næret for Væddeløbs-Cyklingen, søger nu andre, sundere Objekter.

De sidste Skandale-Begivenheder indenfor Cykleverdenen gør det klart selv for de mest Nærsynede, at det er Bedrageri, naar Cyklesporten udgiver sig for noble Amatør-Sport, og har man først naaet dette Standpunkt, vil man være mere modtagelig for den Erkendelse, at Cyklingen heller ikke er den styrkende og legemsudviklende Bevægelse, som den har været udgivet for.

Naar herefter Cyklingen maa forlade sin uberettigede Plads som Led i Folkets fysiske Opdragelse, vil det blive lettere baade for Unge og Gamle at faa Øjnene op for, at næsten enhver anden Legemsidræt giver større Udbytte, om ikke just i pekuniær Henseende, og er man først naaet til Klarhed over, hvorfor man egentlig skal drive Sport, saa vil man hurtig fylkes om Boldspillet, Roningen, Gymnastiken, Svømningen og last but not least, den opblomstrende Athletsport.

Det maa da antages at være et Ord i rette Tid, naar jeg i det følgende, saa godt jeg kan, vil søge at klare Begreberne om, hvad der egentlig bør forstaas ved „Athleter“ og „Athlet-Sport“.

Den moderne Opfattelse af disse gamle, græske Benævnelser, er i Tidens Løb gaaet i 2 forskellige Hovedretninger, uden at man dog kan sige, at nogen af disse Opfattelser træffer Hovedet paa Sømmet ved at falde ganske sammen med den oprindelig antagne Betydning.

I England og Amerika forstaar man ved en „Athlet“ en Mand, der driver Løb eller Gang, Spring- eller Kasteøvelser. Er han øvet i alle disse Ting, kaldes han en „all around athlet“, medens han kaldes Athlet, selv om han kun er Specialist f. Eks. i Hurtigløb. Folk, der tumler med tunge Kuglestænger o. lign. benævnes i disse Lande i Almindelighed ikke for Athleter og Bryderne kaldes heller ikke saaledes, ligesaa lidt som deres Foreninger hedder „Athletklubber“, men der findes specielle „Vægtløftningsklubber“ og Bryderklubber.

I Tyskland, Østrig og Rusland har der udviklet sig en hel anden Opfattelse, idet Sprogbrugen her netop tildeler Vægtløftere og Brydere Athlet-Navnet, og ved en „athletisk bygget Skikkelse“ forstaar man her et stort, svært Menneske med tunge Lemmer, en Mand der, som man siger, næsten ikke kan gaa for bare Kræfter.

Jeg skal senere, ved Omtalen af vore saakaldte „Athletklubber“, komme tilbage til dette Thema, og nøjes her med at fastslaa, at vi herhjemme har adopteret den germanske Opfattelse. Først i den allersidste Tid, efter Fodsportens og Kasteøvelsernes Opkomst, viser der sig en Tendens til at gaa i det engelsk-amerikanske Kølvand ved at sammenfatte de sidstnævnte Sportsgrene under Navnet „Athletik-Sport“.

Det ser næsten ud til, at den Opfattelse skal vinde Indpas, at „Athletsportens“ Dyrkere er det „svære Kavalleri“ eller en Slags Hopliter, medens „Athletiksporten“ som en Art Diminutiv-Betegnelse omfatter de mere „letbenede“ Kraftøvelser!

Men her maa vi sige Stop i Tide og anmode enhver af de mange, der, naar de tænker sig om, godt ved, at „Athletsport“ og det engelske Ord „Athletiksport“ er ganske et og det samme, om at gøre sit til, at Sprogbrugen her hjemme kan ændres, saaledes at den oprindelige Opfattelse af Betegnelsen „Athlet“ maa blive den gængse — selv om de „stærke“ Mænd stritter imod af alle Kræfter for at beholde Eneretten til denne velklingende Benævnelse.

Thi man kan vel gaa ud fra, at den oprindelige og ældste Opfattelse maa være den rigtigste, og at de senere Udtydninger er „Forvanskninger". Jeg skal derfor i en følgende Artikel komme nærmere ind paa den antike græske Opfattelse og Anvendelse af Ordet.

De gamle olympiske Lege.

(„København", 30. Jan. 1898.)

Jeg paaviste i min første Artikel, at Englændere og Amerikanere paa den ene Side, Tyskere, Østrigere, Russere og Danske paa den anden Side var Arvtagere efter de gamle græske Athleter, men at de havde sønderdelt Arven.

Det maa dog indrømmes, at det sidste Aar var Vidne til, at de „stærke Mænd" paa forskellige Steder i Tyskland begyndte at komme paa andre Tanker, idet de ved deres store „Athletfester" arrangerede en Række Væddeløb, i Reglen med en Mængde forskellige Vægtklasser. Der var endog Folk paa over 200 Pund, som løb omkap sammen. —

Den engelsk-amerikanske Athlet staar iøvrigt den antike græske nærmere, idet Løb, navnlig over kortere Afstande, er og var for begge den vigtigste athletiske Øvelse. Men her har Englænderne begaaet den store Fejl, at de blev Specialister i den ene eller den anden Øvelse, eller endog blot paa en enkelt Afstand.

Englænderne og med dem Amerikanerne lagde derfor Hovedvægten paa at opelske de særlige Muskelgrupper eller udvikle de enkelte Organer, som der lagdes mest Beslag paa ved den specielle Øvelse, medens det hurtigt gik op for de gamle Grækere, at det var Legemets Holdning, harmoniske Skønhed og alsidige Styrke og Udvikling, som det først og fremmest kom an paa.

Den græske Athlet var derfor, paa de olympiske Leges Blomstringstid, paa én Gang Løber, Bryder, „stærk Mand" og Gymnastiker. Selv om dette Faktum kun tildels bevid-

nes af de sparsomt efterladte historiske Skrifter og Sange, saa kan det dog tydelig læses ud af de Billedhuggerværker, som Oldtiden har levnet os. Aarsag og Virkning er her nøje forbundne. Den Muskel her og den Udvikling eller Form dèr kan ikke fremkomme uden ved netop at bruge den eller hin Øvelse.

Det forholder sig ikke saaledes, som jeg en Gang hørte en Billedhugger-Professor udtale, at det enten var en ganske anden Menneske-Race, der levede den Gang, eller også maatte man antage, at „Antikerne løj". Nej, gaa blot hen og udfør fra Barnsben af de samme Øvelser som de gamle græske Athleter og gør det uden Klæder, i fri Luft og Solskin, saa vil de moderne Sportsmænds Legemer blive nøjagtige Kopier af de antike Statuer. Forskellige af disse har til alle Tider været anset for Idealer, og det anses de for den Dag i Dag. Men det er paa ingen Maade uopnaaelige Idealer.

De første olympiske Lege, hvor Sejrherrens Navn blev optegnet, foregik Aar 776 f. Kr., og herefter kender man 293 Fester. De afholdtes hvert 4de Aar i Olympia og blomstrede altsaa i henved 1200 Aar, indtil de ophævedes af den kristne Kejser Theodosius den Store.

Først var det nærmest lokale Fester, men snart kom der Deltagere fra hele Peloponnes. Og efterhaanden samledes her den frie helleniske Ungdom ikke alene fra hele Moderlandet, men ogsaa fra Kolonierne i de 3 Verdensdele. Da senere Macedonierne og Romerne optraadte, blev Legene internationale Idrætsfester for hele den civiliserede Verden. Den sidste os bekendte „Olympionike" (Sejrherre) var en armenisk Prins.

Kamppladsen, den saakaldte „Stadion", hvor alle Legemsøvelser foregik, var 211 Meter lang og 32 M. bred. Udenom var der Siddepladser til mindst 40,000 Tilskuere.

Under de 13 første „Olympiader" var et kort Hurtigløb den eneste Væddekamp, saa tilføjedes et middellangt Løb, og 4 Aar senere et langt Løb. Først Aar 708 f. Kr. blev Programmet forøget med Brydning og Femkamp og endnu

senere tilkom Boksning og andre Væddekampe. Aar 632 f. Kr. indførtes Løb og Brydning for Drenge.

I Begyndelsen varede Legene kun en Dag, men senere strakte de sig over 5 Dage. Den første tilbragtes med Ofringer, Lodtrækning og Edsaflæggelse. Dommerne sværgede paa at ville dømme retfærdigt, Deltagerne paa at overholde Reglerne. Den 2den Dag var helliget Drengenes Kampe i Løb, Brydning og senere Boksning. Den Distance, de løb, var altid kun ½ Banelængde (96 Meter).

Endelig Tredjedagen prøvede de voksne Athleter deres Kræfter. Først foregik et langt Løb paa 12 Omgange (godt 4½ Kilometer), dernæst et Hurtigløb (192 Meter) og tilsidst et middellangt Løb over en Baneomgang (384 Meter).

De efterladte Billeder viser os, at disse Athleter, skønt det var kæmpestore, muskuløse Skikkelser, dog løb paa Fodballerne med lange elastiske Skridt, i lige saa elegant en Stil som de bedste engelske Løbere nutildags. Da de ikke havde Pigsko paa, men Fødderne var nøgne, ligesom hele det øvrige Legeme, startede de, for at have fast Fodfæste, ikke paa Banens Sand, men fra en Række firkantede Stenplader, der var afgrænsede med Træpæle med en indbyrdes Afstand af 128 Centimeter. I Mangel af Pistolskud startedes ved Trompetstød.

Det korte Løb var den vigtigste af alle Kampene. Efter Sejrherren heri opkaldtes den paagældende „Olympiade". Medens i de længere Løb alle Deltagerne startede samtidig, var det korte Løb, som i vore Dage, inddelt i Heats, 4 Mand i hvert. Da intet Væddeløbsuhr kunde udpege den hurtigste Nr. 2, deltog alene hver Nr. 1 i de følgende Heats og i Slutheatet. Ikke sjælden maatte der paa den Maade løbes adskillige Omgange, før den endelige „Olympionike" udfandtes. Da der ingen Telegrafstation fandtes, hændte det undertiden, at den Lykkelige sporenstregs gav sig til at løbe hele Vejen hjem til sin Fædrenestad for saa hurtig som mulig at bringe sine Landsmænd Budskab om den Sejr, de i lange Tider vilde være stolte over.

Aar 520 f. Kr. forøgedes Programmet med et Løb for

Sværtbevæbnede, altsaa et Forbillede paa de Løb for Soldater i feltmæssig Udrustning, der i Nutiden ofte arrangeres f. Eks. i Sverige og England. — Efter Fodløbene kom Brydningen. Denne foregik ikke efter de moderne saakaldte „græsk-romerske" Regler, men var en Slags fri Brydning, hvor Benspænding etc. var tilladt, og for at sejre maatte man 3 Gange kaste Modstanderen til Jorden. Ved Lodtrækning afgjordes, hvem der skulde kæmpe sammen, og de foreløbige Sejrherrer maatte saa bagefter brydes indbyrdes, ligeledes efter Loddets Afgørelse, indtil der kun blev 2 tilbage til Slutkampen.

Derpaa prøvede Nævekæmperne Kræfter. Denne Øvelse var, i al Fald i de senere Tider, i høj Grad raa, i Modsætning til den moderne Amatørboksning. I Stedet for udpolstrede Handsker bar Deltagerne haarde Læderremme, forsynede med Knopper eller endog Metalstykker. Ogsaa den saakaldte Pankration, en Kombination af Brydning og Nævekamp, var en farlig Sport. Kamp i liggende Stilling var tilladt her, og først den, der opgav af Udmattelse eller Smærte, blev erklæret for overvundet. — Paa den 4de Dag var der om Formiddagen Kapkørsel med Firspand i Hippodromen, og om Eftermiddagen foregik endelig i Stadion den mest karakteristiske af alle de athletiske Konkurrencer, nemlig Femkampen (Pentathlon), der bestod af Længdespring (maaske Trespring), Spydkastning, Hurtigløb, Diskoskastning og Brydning. Om Rækkefølgen af Øvelserne var den her anførte, ved man ikke bestemt, ej heller efter hvilke Regler den endelige Sejrherre blev udfunden. Kun saa meget er sikkert, at der udfordredes en alsidig Udvikling for at gøre sig gældende, baade Styrke, Hurtighed og Behændighed, i det Hele en harmonisk Forening af alle legemlige Færdigheder. Et meget talende Bevis paa vor Tids ringe Forstaaelse af den antike Legemskultur afgiver den Omstændighed, at denne Femkamp aldeles ikke fandtes paa Programmet, da de olympiske Lege nys kaldtes til Live igen (Athen 1896). En endnu værre Forsyndelse mod hele Aanden i de gamle Lege er det dog, at alle Øvelser nu fore-

gaar i fuld Paaklædning, medens de helleniske Athleter optraadte nøgne. Dels skabte denne udstrakte Anvendelse af Sol- og Luftbad en i vore Dage ukendt Sundhedstilstand og Skønhed, dels bragte den nemme Lejlighed til Studiet af det nøgne Legeme i alle naturlige Stillinger og Bevægelser Billedhuggerkunsten til en blomstrende Fuldkommenhed, som ingen senere Tidsalder endnu har naaet. —

Den 5te Dag afsluttedes de olympiske Lege med Fest-Optog, Festmaaltider og den højtidelige Bekrandsning af Sejrherrerne i de forskellige Væddekampe. —

Vore saakaldte Athletklubber.

Triste Erfaringer.

Den foregaaende Beskrivelse af de græske Athleters Væddekampe viser, at de Sportsforeninger, der efter tysk Sportsbrug nu en Gang herhjemme kaldes „Athletklubber", egentlig svarer mindre til dette Navn, end visse andre Klubber. Et typisk Eksempel paa en saadan Athletklub i bedste Forstand er „Arbejdernes Idrætsklub", hvor man ser de samme Medlemmer snart løbe, gaa, springe og kaste, snart brydes og bokse, ja, endog svømme.

Flertallet af „Athletklubberne" driver kun Jærnvægtsøvelser og Brydning inden 4 Vægge baade Sommer og Vinter. Brydningen spiller ganske vist en større Rolle end for nogle Aar tilbage, men det er dog endnu Øvelserne med de tunge Vægte, der gennemgaaende er Hovedsagen.

En Athlet betyder en Mand med et stærkt Legeme. Musklerne udgør den mest iøjnefaldende Part, og derved kan det forklares, at saa mange overser de ædlere og viggtigere Organer, der selvfølgelig bør styrkes og øves inden man begynder at uddanne specielle Muskler, eller man bør i al Fald under Muskeløvelserne lade Hensynet til disse ædle Organers Trivsel være det raadende. Hvad kan det nytte, at enkelte Muskelgrupper er i Stand til en stor, øje-

blikkelig Kraftudfoldelse, dersom Lungerne og Hjærtet er svage, Blodet usundt og Fordøjelsen daarlig?

Jeg har set en Mand med Lungesyge stemme en Masse Jærn i Vejret, hvorefter han gispede som en forjaget Høne, andre Jærnvægtsathleter gaar rundt med daarlig Mave eller lider af alle mulige Sygdomme. Den blege Ansigtsfarve eller Fedme er Tegn paa deres Usundhed. Men hvorledes kan man vente andet, efter den Maade, hvorpaa der arbejdes i disse Klubber? Naar det endda var Folk, der den øvrige Tid af Dagen opholdt sig i fri Luft; men de fleste Medlemmer er enten Haandværkere fra mørke, støvfyldte Lokaler eller Kontorister og Studerende.

Naar disse Mennesker vil anvende en Del af deres knappe Fritid til Sport, burde det da ske paa en saadan Maade, at de fik rigtig frisk Luft i Lungerne, Blodet renset og derved Sundheden styrket. For at udskille de giftige Stoffer af Legemet, burde de sørge for at komme til at svede stærkt, og saa efter endt Øvelse hælde Vand over Kroppen og tørre den ved stærke Afgnidninger, for at hærde Huden og gøre sig uimodtageligere for smitsomme Sygdomme.

Saaledes gaar det imidlertid ikke til. Endog Sommersøndage kan man se dem slide i Jærnvægtene i smaa, mugne Lokaler, opfyldte af Sveddunster og Tobaksrøg, idet Solens Straaler, der direkte bringer Sundhed med sig, er ganske udelukkede[1]). Bagefter vaskes Hænderne og til Nød Ansigtet. Paa den øvrige Krop maa Sveden fordampe

[1]) At Forholdene den Dag i Dag ikke er stort bedre ses af et Referat, som den bekendte Sportsjournalist *E. Aabye* for nylig bragte i „Politiken". Det hedder her bl. a.: „Athletklubben Dan har Lokale ude paa Vinkelvej. Der er hverken højt til Loftet eller vidt til Væggen. I et langstrakt lavt Træskur med Jordgulv staar de stærke Mænd og spytter i Hænderne, inden de tager fat paa de tunge Vægte, og de generes ikke i mindste Maade af de tætte Røgskyer, der stiger i Vejret fra Snadderne eller de 3 til 17, hvormed de sagkyndige Tilskuere tilfredsstiller deres Tobaksbegær. J. P. Müllers Fordring om aabne Vinduer og frisk Luft kendes ikke her".

eller atter opsuges af Porerne. Hudplejen, der er saa vigtig for Helbredet, forsømmes altsaa ganske.

I gamle Dage, da Ulve, Vildsvin og Røvere var Menneskenes værste Fjender, da var det god Politik at gøre Armens Muskler saa stærke som mulig og udvikle Færdigheden i at bruge Klinge og Spyd til den største Fuldkommenhed.

Nu om Stunder gaar det ikke an at spidde en Uven paa Kaarden, og de allerfarligste Dodsfjender, Bacillerne, der



„Fri Brydning" i fri Luft.

lurer i hver en Krog, de kan ikke rammes af et skarphvæsset Spyd eller kvæles med et Stranguler-Greb. Vil man derfor nu til Dags være legemlig *stærk*, saa maa det være i Kraft af sunde Livsvaner og godt fungerende Livsorganer.

Da jeg ved den mindeværdige Holmgang mellem Paul Pons og Bech-Olsen var til Stede i Omklædningsrummet baade før og efter Kampen, havde jeg god Lejlighed til at beundre den franske Bryders vel udviklede Muskulatur. Men jeg undrede mig over hans daarligt plejede Hud og maatte ogsaa lægge Mærke til, at han efter den slemme Svedetur satte sig op i sin Vogn og kørte bort uden

at bade eller gnide sig ordentlig først. Det er saadan noget, der har slaaet mange „Athleter“ ihjel.

Jeg kommer ogsaa til at tænke paa de Aftener, da den berømte russiske Bryder Lurich var Gæst i Athletklubben „Hermod“s Lokale, hvor jeg saa ham staa og slide over alle Grænser med de tunge Jærnvægte. Han aandede med vidtaaben Mund og slugte den mugne Kælders bacillemættede Støv. Og naar han var færdig, tog han vanemæssigt sit Gangtøj oven paa det gennemsvedte Trikot og stillede sig hen og snakkede. Jeg fremdrager Lurich som en Type paa de usunde Athleter med enkelte hypertroferede (overernærede) Muskler under en mangelfuld Hud. Derved undgaar jeg at blamere nogen af vore egne skikkelige Eksemplarer af denne Race.

Hr. Lurich var en Dag kommen ind paa mit Kontor i Helmerhus, og jeg tog ham saa i god Tro en Tur med ned til Ryssensten Badeanstalt. Det var midt om Sommeren, men tror De, det var muligt at faa ham til at gaa i Vandet. Nej! Han kunde ikke svømme, sagde han. Saa foreslog jeg ham et Brusebad og fik ham ogsaa til at tage Skjorten af. Men da jeg vel var kommen ned i Vandet, saa jeg ham staa og vise Bademesteren, hvordan hans triceps Muskel kunde „hoppe“; og saa klædte han sig paa igen, ganske rolig. Jeg maa tilstaa, at den Agtelse, jeg gennem Athletbladenes højtravende Artikler havde faaet for ham, forvandledes til Medynk for denne „Vandskrækker“, der var kommen til Landet for at vælte Bech-Olsen.

Den Maade, hvorpaa der mange Steder (ogsaa hos os) fabrikeres „stærke“ Mænd, er ganske bagvendt og fører i Længden til kummerlige Resultater. Det kan aldrig blive klogt at bygge et Stenhus midt ude paa Fjordens Is, i den Tro, at det kan blive staaende Sommeren over.

Og, hvor mærkeligt det end lyder, saa er Forholdene næsten daarligst i de Klubber, der søger deres Medlemskontingent i de mere „dannede“ Kredse.

Jeg har selv en Gang været Medlem af en saadan Klub og set, hvor mange der stod og „stemmede“ med Cigaren

i Munden. Røgen blandede sig ikke alene med Sveddunsterne, men ogsaa Gassen og Manegens Hestegødning lugtede paa Kraft. Og dog gik det ikke an at lukke et ganske lille Vindu op, thi saa kunde en Smule frisk Luft komme ind og „trække" paa disse „Athleter".

Selve Øvelserne med Jærnlodderne udføres ogsaa efter forkerte Principer. Bestræbelserne gaar hovedsagelig ud paa at „stemme" eller „støde" den størst mulige Vægt i Vejret til Armene er strakte. Herved udvikles ganske ensidigt Armens Strækkemuskel (triceps), mens man saa godt som ikke bryder sig om at udvikle Bøjemusklen (biceps),



Athletsport i de rette Omgivelser.

som der dog i det praktiske Liv er meget mere Brug for. Reglerne for Konkurrencer i „Stem" og „Stød" er endog affattede saaledes, at saa faa som mulig af Kroppens Muskler maa komme i Virksomhed! Et „rent Stem" skal udføres af triceps alene!

I Almindelighed ser man disse Mennesker forslæbe sig paa en uhyre Vægt, i Stedet for at udføre samme Øvelse mange Gange med en lille Vægt, hvilket ikke alene selve Musklerne, men ogsaa Lunger og Hjærte vilde have bedre af.

Svingning og andre Øvelser med smaa Haandvægte er kun lidt i Kurs, skønt man herved kan udvide Brystet og gøre Skuldrene bredere, medens Armmusklerne bliver mere

lynsnare i Bevægelsen og mere udholdende. De uhyre Muskler paa en Arm, der er udviklet ved at mase med store Vægte, er ofte træge og bliver hurtig trætte, medens en Boksers slanke Arm, netop ved dens Hurtighed, kan give meget stærkere Slag og blive ved dermed i timevis.

De saakaldte „Athletklubber" afholder nogle Gange om Aaret Konkurrencer, hvor der uddeles Medailler til de Medlemmer, der opnaar et vist Antal Points i en Række Øvelser. Der findes altsaa Skemaer, hvorefter dette udregnes, de saakaldte Points-Tavler. Den ovenfor omtalte Klub havde ogsaa en saadan Tavle, der ikke var saa daarlig endda, naar den benyttedes paa en fornuftig Maade. Jeg tog mig da paa at vise, hvor stort et Pointsantal, der kunde opnaas, naar man udførte de forskellige Øvelser med mindre Vægte, men et stort Antal Gange. Hertil udfordredes ikke saa meget stærke som udholdende Muskler, samt gode Lunger. Men hvad tror man, der saa blev gjort? Tabellen blev forandret, for at ikke Andre skulde gaa hen og gøre ligesaa! Det var jo ikke Klubbens Formaal som „Athletklub" at opelske Lungestyrke eller Udholdenhed, eller at give Præmie for disse „Athletsporten" uvedkommende Ting!

Tvekamp-Gymnastikens Værd som sædeligt Opdragelsesmiddel.

(„København", 30. Decbr. 1895.)

Allerede i Skolen saa jeg stadig Eksempler paa ubegribelig Dumhed hos de Mennesker, som opdrog og styrede.

Vor Rektors Stolthed og hans Stues bedste Pryd var en halv legemsstor Gruppe med et Par græsk-romerske Brydere. Men nede i Gaarden maatte Drengene næppe

tage Livtag og Skolegymnastiken ansaa han for foragtelig Raahed.

Jeg kender en By, der i sit Anlæg har opstillet den samme Gruppe, medens den hindrer sin Ungdom i at opnaa den Fuldkommenhed, der her er fremstillet.

Eller tager jeg fejl af Byens Hensigt? Er dette Stykke Skulptur maaske bleven anbragt til Skræk og Advarsel?

At der dog — i det mindste udenfor Danmark — gives Professorer med sund Fornuft, har jeg nylig erfaret ved at læse nogle Afhandlinger af en bekendt tysk Pædagog.

En almindelig Drenge-Undervisning i Brydning, Boksning og Fægtning vilde efter hans Mening være i Stand til at tøjle de raa Lidenskabers Udbrud i Folket.

Prøvestenen for en Mands moralske Værd er hans Adfærd under Konflikter. Moralen kræver, at han ikke gaar af Vejen for personlige Ubehageligheder, naar det gælder om at forsvare Ret mod Uret, Svaghed overfor Vold. Endvidere kræver den en ganske bestemt Kampmaade. Maalet skal aldrig være at tilintetgøre Modstanderen, men kun at tilbagevise og tugte ham.

Og det skal ske paa en saadan Maade at han selv føler, at det ikke drejer sig om andet, og at der gives ham de nødvendige Chancer til at forsvare sig. Kun paa denne Maade undgaas det, at der fra begge Sider i blind Vildskab anvendes Fremgangsmaader, der enten bliver skæbnesvangre, eller ganske skyder forbi Maalet.

Og hertil er den aabne, ærlige Tvekamp det eneste Opdragelsesmiddel. Efter Professorens Mening foregaar vilde Slagsmaal og Overfald paa Enkeltmand altfor hyppigt i hans Hjemland, og han henviser til England, hvor der selv i de laveste Lag af Befolkningen bliver regelret bokset. De Folk, der vil hævde, at der blot blev vakt Lyst til Strid og Kævl, dersom Ungdommen blev undervist i Brydning og Boksning, og at Raaheden vilde tiltage, kan ligeledes henvises til England.

Intet andet Sted bliver der lagt saa megen Vægt paa behersket og regelret Optræden, og intet Folk er saa let at



Antik Brydergruppe. Originalen i Florens, Afstøbning i Ørstedsparken i Kbhvn.

regere, som det engelske, af den simple Grund, at enhver Mand fra Ungdommen af ved Tvekamp-Øvelser har lært at beherske sig selv, og fordi Antallet ingen Rolle spiller, men alene den individuelle Dygtighed.

De fleste Raaheder bliver begaaede af flere overfor enkelte og vilde sikkert sjælden finde Sted, dersom enhver vidste, at han under alle Omstændigheder kom til at slaas alene Mand mod Mand. Og var enhver Mand øvet i at bruge sine naturlige Vaaben, vilde overmodige Folk og raa Bøller altid betænke sig to Gange, medens den Mangel paa Evne til at værge sig og den Fejghed, der kendetegner *vore* Mandfolk, nu stadig er en Fristelse som ovennævnte Medborgere ikke kan staa for.

Lad os komme paa Isen!

(„København", 22. Jan. 1897.)

At muntre sig paa Isen er alle raske Børns og mange voksne Menneskers bedste Morskab. Selv om der mangler Skøjter, kan Forventningen om blot at komme ned paa Isen og „glide" paa den, bringe et Barnehjærte til at banke.

Isen i sig selv indbyder til Bevægelse, og med den friske Motion følger Glæden og det gode Humør.

Hvorfor maa nu Københavns store Befolkning ikke faa Del i disse Goder, da det dog kan ske paa en billig og naturlig Maade ved at give Lov til at løbe paa Søerne?[1])

I denne mørke og kolde Tid er dette jo den eneste Friluftsfornøjelse for Smaafolk. Der er ikke Tid til f. Eks. at tage i Skoven, og forøvrigt heller ikke nogen stor Behagelighed herved.

For at komme i godt Humør tvinges Folk nu til at ty til Brændevinen eller daarlige Forlystelser.

[1]) Den Række Søer, der strækker sig gennem de nyere Partier af København (Sct. Jørgens-, Peblinge- og Sortedams-Søen).

Det er i første Linie Folks egen Skyld, fordi de finder sig i den himmelraabende Uretfærdighed i det Paabud der siger: Paa denne Sø, hvor en Forening af velhavende Medborgere løber, er Isen sikker og har været det i flere Uger; men paa Søen ved Siden af, er „Isen usikker“!

Samtidig gives der denne usandfærdige Paastand den fornødne Vægt ved at postere et mandstærkt Politi langs Bredderne.

Dernæst ligger Skylden hos Borgerrepræsentationen, der mangler Ævne og Avtoritet til at holde den snæversynede og halsstarrige Embedsmand, Politiets nuværende Direktørs, Herskesyge indenfor rimelige Grænser.

Man valgte sidste Gang til denne Forsamling et Par „Sportsmænd“, der, som det viser sig, nok har Interesse for Hestevæddeløb, Kapsejlads og lignende Sport, der er en Fornøjelse for et begrænset Antal Velhavere; men de Arter af Sport, der har den største moralske Berettigelse, og som vilde være i Stand til at øge en hel Befolknings Sundhed, dem føler disse Herrer sig ikke foranledigede til at støtte.

Jeg forlanger ikke her, at Kommunen skal bekoste gratis Folkeskøjtebaner, men blot, at Folk faar Lov til at løbe paa den Is, som Forsynet ved Frostens Hjælp, uden at det koster Kommunen en rød Øre, har givet den fornødne Bærekraft.

Jeg har hørt en Politibetjent sige, at Isen, trods de røde Plakater, ganske vist var stærk nok, men Magistraten vilde ikke bekoste den Indhegning, der var nødvendig omkring de Vaager, hvor der ises!

Som om der ikke er større Udgifter ved at holde en Ekstravagt af Betjente, end ved at sætte en Smule Rækværk op!

Politidirektøren er altsaa bange for, at Folk skal falde i Vandet, derfor skikker han sine Betjente ud; akkurat med lige saa stor Grund, som han lader sit Kavalleri omstrejfe Fællederne for at en enkelt Bølle ikke skal forulempe de Flokke af kraftige unge Mænd, der spiller Bold!

Selv om virkelig i dette Tilfælde en lille fattig Dreng maatte lade Livet, saa opvejes dette Tab mangfoldige Gange derved, at 1000 andre smaa fattige Drenge bliver stærkere og sundere og ikke kommer til at ligge deres Forældre eller Kommunen saa meget til Byrde, som de ellers vilde gøre.

Og denne Autoriteternes rørende Omhu for den ene lille fattige Dreng tager sig næsten komisk ud, naar man ved, at de samme Autoriteter med Sindsro vilde lade 10,000 fattige Folk langsomt dø af Mangel paa Føde, Lys og Luft.

* * *

Byens Kommunalbestyrelse indrettede senere flere Gratis-Skøjtebaner (derimellem et Par kunstige), hvorfor jeg den 15. Jan. 1900 kunde begynde en Artikel i „København" om „Skøjtesport" med følgende Linier:

En saa dejlig Vinteridræts-Dag som i Gaar, med Solskin, Vindstille og klingende Frost opleves kun sjælden i vort sure Klima. Alle Skøjtebaner nær og fjern kunde da ogsaa glæde sig ved fuldt Hus, baade af Deltagere og Tilskuere. Overalt vajede Flagene og Musiken tonede.

Takket være Kommunens storartede Foranstaltninger har Skøjtesporten her i Hovedstaden vundet en saa almindelig Popularitet, som man vistnok forgæves vil søge et Sidestykke til i noget andet Land, uagtet vore faatallige rigtig gode Løbere jo langtfra kan maale sig med de bedste udenlandske. Det vigtigste og glædeligste er selvfølgelig, at en saa stor Mængde Mennesker som muligt kan blive delagtig i denne sunde og fornøjelige Motions Velsignelser. Men derfor er det langt fra uden Betydning, at der gøres noget for, at den rent sportslige Færdighed i Kunstløb og Hurtigløb kan udvikles til den højst mulige Grad, selv om det kun bliver for et Mindretals Vedkommende. Paa den Maade skabes gode Forbilleder, som efterlignes, Dygtighedens Niveau hæves, og den store Masse af Skøjteløbere faar større Udbytte og Fornøjelse af deres Sport.

De Ling'ske Gymnastiklærere ctr. „Mit System".

(„Karlskrona Veckoblad", 24. Juli 1906.)

I denna tidnings nummer för den 21 maj var införd en af gymnastikinspektören Norlander författad svarsartikel till „Idrottsmän", som innehöll ett personligt angrepp på undertecknad. Då jag nu här nedan bemöter denna artikel och därmed afviker från den princip, enligt hvilken jag hittills lämnat angrepp af detta slag opåaktade, så sker detta uteslutande på upprepad uppmaning af vänner och anhängare i Sverige, som förehållit mig, att den goda saken i längden kunde taga skada genom min tystnad, enär en osanning kan upprepas så ofta, att folk till sist tror på den.

„Mitt system" har nu vunnit bifall och anslutning öfver hela jordklotet. Blott från ett håll har det blifvit enstämmigt fördömdt, nämligen af de *professionella* lingska gymnastiklärarne. Och hvarför? Jo, för det första af ekonomiska skäl. När människor kunna öfva gymnastik i sina hem, utan kostnad eller synnerlig tidspillan och besvär, så gå de naturligtvis icke till gymnastiklärare eller institut för att öfva sig eller få sjukgymnastik och massage för dryg betalning. Här vill jag i förbigående bemärka, att jag naturligtvis icke ett ögonblick tänkte på att genera de lingska gymnastiklärarne, när jag utgaf „Mitt system". Det var i det hela taget först sedan åtskilliga tusenden af den danska upplagan blifvit sålda i Sverige, som jag gaf efter för talrika uppmaningar af goda svenska medborgare och lät öfversätta boken. Jag hade en förkänsla af, att jag därmed skulle sticka handen i ett getingbo. Men den millioner människor omfattande svenska allmänhetens behof borde gifvetvis tillmöteskommas, äfven om man därigenom kom i vägen för de till ett par hundratal uppgående lingska gymnastiklärarne.

För det andra är dessa herrars vrede emot mig fram-

kallad af *deras eget onda samvete.* Man kan i verkligheten rikta starka anklagelser emot Lings efterföljare på grund af det sätt, hvarpå de vanskött det härliga arf, de mottogo från mästarens hand. Och att dessa anklagelser äro berättigade, det känna de själfva och de lägga det öppet i dagen genom de omotiveradt hetsiga angrepp, som de rikta emot hvarje gymnastiksystem, som icke är noga öfverensstämmande med deras egen kokbok.

Peter Henrik Ling var i sanning en genialisk man med en märklig, allsidig och framstående begåfning. Jag hyser den djupaste vördnad och största beundran för det lingska storverket. Men P. H. Ling skulle vända sig i sin graf, om han kunde se huru hans arftagare — i nutiden representerade af hrr Törngren och Norlander — likt bibelns lata och odugliga tjänare, i stället för att förkofra och göra fruktbringande det dem anförtrodda pundet, gräfva ned det, åtminstone för allmänheten.

Allt i världen är underkastadt utvecklingens lag. Hade det blifvit Ling förunnadt att fortsätta sitt dådrika lif ännu i hundra år, månne han då skulle ha lagt händerna i skötet och sagt: „Nu har jag skapat ett fullkomligt idealt system, nu återstår för mig intet mera att göra!" — Nej, hans vidt skådande blick, eminenta klokhet, storslagna energi och outtröttliga ifver att göra mänskligheten lyckligare skulle ha fört honom alltjämnt närmare idealet. Men hans efterföljare ha bragt det dithän, att nästan alla människor utanför gymnastiklärarnes trängre krets kalla Lings ursprungligen så stolta gymnastik *tråkig.* Huru många deltagare möta egentligen vid gymnastikfester i Sverige? — I den turnfest, som i dessa dagar hålles i Schweiz, deltaga 11 tusend inländska gymnaster!

Lings efterföljare känna med sig, att de själfva borde ha funnit på exempelvis frotteringarna och de *hastiga* kroppsböjningarna och vridningarna. Ett sakligt påvisande af alla de försyndelser, till hvilka de gjort sig skyldiga, skulle kräfva för stort utrymme i en tidning, hvarför jag åtnöjer mig med några antydningar. Dessa herrar ha

begått samma fel som de flesta andra lärjungar af stora män nämligen att stirra sig blinda på en detalj, som i och för sig är utmärkt, men som genom att framhäfvas för starkt föranleder att andra och viktigare ting försummas. Att äga en god hållning är naturligtvis förträffligt, men att beteckna detta såsom den viktigaste betingelsen får sundhet (såsom man kan läsa i deras böcker) är en paradox. Jag har sett en hel hop lingska afdelningsledare anordna andhämtningsöfningar med framskjutet bröst men öppen mun i en dammig och tillstängd lokal midt om sommaren; jag har i flera år hvarje afton, sommar och vinter, passerat förbi en lingsk gymnastiklokal utan att någonsin se fönstren öppnade; ja, jag har i Frankrike och Belgien sett sådana salar, där det hvarken fanns fönster eller ventiler att öppna. På högskolorna har jag sett lingska gymnaster, hvilkas hållning var öfverdrifvet stram, men där allas hud var osund och alldeles försummad. Jag skulle kunna anföra mera af samma slag.

* * *

De märkliga bevis, som hr Norlander i sin artikel anför för att „Mitt system“ skulla vara humbug och charlataneri, äro följande: Enligt de danska och tyska upplagorna studerade jag Victor Silberer, men i den svenska står Victor Balck. Nu är förhållandet det, att afdelingen om fotsport är *alldeles lika* hos dissa två författare, hvilka på dette område arbetat tillsammans. Namnet är sålunda likgiltigt, men då Silberer är okänd i Sverige var det mera lämpligt att nämna Balck i svenska upplagan, detta så mycket hellre som jag studerat bägges verk (hvad hela detta förhållande har med „Mitt systems“ värde att skaffa, är emellertid svårt att inse). Hr Norlanders andra bevis är de nedsättande kritikerna i 7 (sju) tidskrifter. Till gengäld innehar jag öfver 200 (två hundrade) olika medicinska, hygieniska, gymastiska och andra fack-tidskrifter från alla delar af världen med gynnsamma bedömanden af „Mitt system“. I hr Norlanders 7 tidskrifter har han själf, hr Törngren och

en lingsk gymnastiklärarinna skrifvit de 4 artiklarne (att hr Norlander använder *sina egna* artiklar som bevis är måhända icke humbug, men det smakar dock litet däraf). En femte tidskrift är „Dansk Sundhedstidende“. Denna tidning har emellertid under de senaste åren nästan hvar månad haft berömmande uttalanden om „Mitt system“, och blott en gång har där meddelats en ogynnsam artikel af en ungdomlig dansk läkare, hvars omdöme emellertid i *samma nummer* bemöttes och vederlades af tidningens redaktör. Vidare nämnes „Det nye Aarhundrede“. Detta hade en enquête på 8 artiklar om „Mitt system“, af hvilka *endast de 2* voro ogynnsamma (de voro författade af ett par unga läkare, som icke själfva hade öfvat systemet).

Som ett bevis anföras äfven uttalanden af grekiske „professorn“ Chrysaffis (är icke mera professor än hvarje lärare i Frankrike och Sydeuropa, som alltid kallas professeurs). Denna „auktoritet“ är en blek och sjuklig ung mann, som uppenbart icke har minsta praktiska kännedom om hygien eller verklig gymnastik. Hr Norlander skrifver slutligen, att „Mitt systems“ kolossala spridning liksom all humbugspatent-medicin bör tillskrifvas reklam. En sanning är likväl, att (med undantag af 4 kronor till ett litet danskt sportblad) *icke* i något land utgifvits penningar till annonser, reklamer eller andra omnämnanden i tidningar eller tidskrifter. Det är helt säkert ett alldeles enastående fall, att t. ex. stora franska tidningar, främst i den redaktionella afdelningen, haft berömmande uppsatser på 2 à 3 spalter om „Mitt system“, utan någon som helst ersättning därför.

Högst anmärkningsvärdt är, när det jämföres med ofvannämnda artiklar af lingska gymnastiklärare, ett uttalande i „Sydsvenska Dagbladet“ för den 14 maj af en kollega, hr Schwerin: „Alle Leute müllern hier“ (i Dresden) sade vår generalkonsul. Doktor Wagner-Hohenlotbese omnämnde äfven detta och omtalade, att han alltid påvisade för vännerna af systemet, att det egentligen blott var svensk hemgymnastik, man öfvade. En sachsisk officer hade nyligen väckt uppseende genom framförande af en utmärkt god afdel-

ning, och sade han sig hafva vunnit detta goda resultat genom att hafva „gemüllert", d. v. s. öfvat svensk fristående gymnastik".

Alltså, i det ena ögonblicket är „Mitt system" en humbug, i det andra är det svensk gymnastik, beroende på hvilket som bäst passar för herrarne.

Med tack för att plats lämnats för denna artikel är jag, hr redaktör,

Eder förbundne
J. P. Müller.

* * *

Klampenborg, 12. Marts 1907.

Da det maaske kan interessere Læserne at se, hvorledes denne Sag, der jo begyndte med Hr. Norlanders Overfald paa mig, videre udviklede sig, skal jeg meddele dette saa kortfattet som muligt.

Først den 5te Oktober 1906 fik Hr. N. sit Svar, paa min foranstaaende Artikel af 24. Juli, færdigt og offentliggjort i „Karlskrona Veckoblad". Han tager sig det her let med at modbevise mine saglige Paastande. Min Hovedanke, at den store Mester P. H. Ling's Efterfølgere har vanrøgtet den modtagne Arv, forsøger han aldeles ikke at afkræfte, hvad der jo ogsaa vilde være vanskeligt. Han skriver: „Att bemöta hr M.s — mildt sagdt — tarfliga insinuationer och personliga angrepp kan däremot icke falla mig in". Dette lyder kosteligt fra den Mand, der *først* brugte saadanne Skældsord som Charlatan og Humbugsmager overfor mig. Derimod gentager han Lingianernes gamle Frase om, at de er de eneste, der er kompetente til at kritisere Gymnastik.

Iøvrigt staar jeg her langt fra alene med min Paastand. Jeg kan f. Eks anføre en Udtalelse af Franskmanden *Desbonnet* (der er mindst lige saa god Professor som Chrysaffis) paa Side 9 i hans Skrift „Écoles de Culture Physique":

„Lings Efterfølgere har holdt sig altfor strængt til Bogstaven i Mesterens Ord; efter det store Fremskridt, som denne geniale Mand havde skabt i de fysiske Opdragelses-Methoder, synes hine at have tænkt, at man ikke kunde gøre mere, og de har ikke gjort synderligt Forsøg paa af hans Theorier at uddrage alle de deri indeholdte Fremskridts-Muligheder."

Idet Hr. Norlander derpaa advarer Svenskerne mod „Mit System" benytter han Lejligheden til at reklamere for Professor *A. Wide's* Bog „Kroppsöfningar gifva helsa och kraft", der i og for sig er fortræffelig, men forældet ligesom alle Lingianernes Produkter (den bekendte Avtoritet *Victor Heikel,* Chef for Gymnastiklærerakademiet i Helsingfors, karakteriserer denne Bog som „idel Gentagelse af gamle Sager"). Bogen er nylig under Titlen „Bad och Kroppsöfningar" udkommen i en ny Udgave, der *ikke* sælges til Fordel for Ling's Statue, saaledes som første Udgave. Ret betegnende for dette nyeste Skrift fra Lingianernes Lejr er det, at der kun skænkes „Luft- og Solbade" en Omtale paa 27 Linier, medens de andre Badeformer faar 30 Sider. Forf. tvivler endog om Luft- og Solbadenes Nytte: „undersökninger häröfver äro ännu ej gjorda." Maa ikke *Arnold Rikli,* der i 50 Aar undersøgte og udnyttede disse Bade, vende sig i sin Grav over saadan tyk Uvidenhed eller stejl Stædighed!

Hr. Norlander blander derpaa Dr. Heegaard's (Hillerød) Navn ind i Striden og fortæller, at i Danmark tager man ikke „hvarken allt för ungt eller obetydligt folk" til Distriktslæge (denne uskyldig komiske Udtalelse burde egentlig sikre Hr. Norlander Minister Albertis Bevaagenhed for Tid og Evighed). Som Ros for Hr. Chrysaffis anfører han, at denne „en gång varit champion i barrgymnastik", hvad der i Sandhed lyder underligt i en Lingianer's Mund, der ellers altid taler nedsættende om de danske, norske og tyske „Akrobat-Apparater". Han citerer Prof. Oppenheims Advarsel mod at overdrive Udøvelsen af „Mit System", men udelader paa en aldeles unfair Maade *alle* de for Systemet gunstige Udtalelser i den tyske Professors Artikel. Til Slut

skriver Hr. N. om sig selv, at han har gjort det til sit Livs Formaal uegennyttigt at opfostre sit Folk, ja hele Menneskeheden, til Helse, Styrke, Arbejdsglæde, Arbejdsdygtighed og Forsvarskraft, medens jeg (J. P. Müller) forfusker og eksploiterer dette ærlige Arbejde for at slaa Mønt deraf. En saadan Mangel paa Selvkritik skulde man næsten forsværge var mulig, om man ikke havde Sort paa Hvidt derfor. Hr. Norlander har jo altid været Levebrødsgymnastiker og haft sit gode Udkomme ved at undervise. Jeg derimod har stedse tidligere kun haft Udgifter ved Gymnastiken og Sporten. Da jeg saa til Slut stod i Begreb med at udgive „Mit System", blev min Forlægger og jeg enige om at dele det *Underskud,* som vi ventede, at denne Bog skulde give lige saa sikkert som alle tidligere Bøger herhjemme af den Slags. At Bogen alligevel betalte sig godt, var en fuldkommen Overraskelse, som jeg betragter som en Foræring. Havde jeg villet „eksploitere" Systemet, som Hr. N. insinuerer, ved at slaa Mønt af Undervisning og Opvisninger, saa kunde jeg sikkert i dette Øjeblik have været halvvejs Millionær. Jeg kan godt begribe, at Norlander, som „professional", staar aldeles uforstaaende overfor denne Fremgangsmaade af mig som Amatør.

For mine svenske Tilhængeres Skyld gjorde jeg atter Hr. Norlander den ufortjente Ære at sende et Svar, hvori jeg ganske sagligt gjorde opmærksom paa nogle af de Fejltagelser, hvori han havde gjort sig skyldig. „Karlskrona Veckoblad" optog dog ikke dette Svar, men ønskede, at Hr. N. skulde have baade det første og det sidste Ord, hvilket maaske er praktisk, men ikke upartisk handlet af Bladets Redaktion. Jeg kunde ikke en Gang faa mit Manuskript tilbage, uagtet jeg to Gange (med Svarporto) anmodede derom.

Hr. Norlander fortsætter imidlertid sin Udryddelseskrig mod „Mit System", *uagtet* han i sin ovenfor omtalte 2den Artikel havde skrevet: „För framtiden öfverlämnar jag därföre J. P. M.s personliga skriftställeri att utgöra ett

privatnöje för honom själf och hans svenska *beskyddare*[1]) och öfversättare". Jeg fik nemlig for et Par Dage siden sendt en ny Piece paa 17 tættrykte Sider: „Hågkomster, tankar och reflexioner öfver gymnastikens betydelse och utöfvande med anledning af J. P. Müllers „Mit System". Af C. H. Norlander." Særtryk af det svenske „Tidskrift i Gymnastik" 1907. Hæfte 1—2.

Han begynder her[2]) med at rose det svenske Hold ved de sidste olympiske Lege, og at nedsætte det norske og de to danske: Damerne lignede „store Leddedukker". Deres Forkærlighed for Ringe, Reck og Barre havde haft følgende aabenbare Virkninger: „småväxta figurer, klumpig bål, bundna skuldror." Det danske Mandshold viste „Akrobatik" og „Parterregymnastik" og anvendte Redskaber henhørende til den tyske Skole. Virkningerne heraf var hos Danskerne endnu mere iøjnefaldende end hos Normændene: „Framför allt var deras kroppslängd ännu mindre, antagligen beroende på att ännu för ett tiotal år sedan dessa tyska redskap voro förhärskande i de skolor, som de under sin uppväxt besökt och hvaruti de sålunda öfvats."

Det var i Sandhed en overraskende „vetenskaplig" Oplysning, at man bliver mindre af at gøre Øvelser i Reck, Barre og Ringe. Det er en ganske meningsløs Paastand.

Det er i Grunden et stift Stykke saaledes at fremhæve det svenske Hold, naar man ved, at det danske og det norske Hold fik første Præmie, medens det svenske, skønt anmeldt, ikke vilde konkurrere, dels vel sagtens fordi det i Berlin havde set de andres Dygtighed, dels fordi de risikerede at blive diskvalificerede. Holdet bestod hovedsagelig af vordende og uddannede Gymnastik-Lærere, mest militære, og havde derfor aldeles ikke Ret til at konkurrere med Amatører.

---

[1]) Guderne maa vide, hvem han sigter til her!

[2]) Han citerer en Belgier, der har lært Gymnastik i Stockholm, men han gør udtrykkelig dennes Opfattelse til sin egen.

Derpaa gaar Hr. N. over til at gentage de tidligere Ukvemsord mod mig (en reformator af hr M.s kaliber", „denne exploatör af svensk kritiklöshet") og „Mit System" (utländsk Humbug, gymnastisk Humbug, Charlataneri etc.). Avisfejden optrykkes, men min sidste Svarartikel mangler altsaa her, da „Karlskrona Veckoblad" jo ikke optog den.

Syv Sider henne i Afhandlingen finder man endelig Opløsningen paa Gaaden, idet man læser følgende: „... har ett jämförelsevis stort antal landsmän, hvaribland äfven sådana, som genom föregående gymnastisk uppfostran borde vetat bättre, hemfallit åt dyrkandet af hr M.s system."

Ja, her er det selvfølgelig, at Hunden ligger begravet, og egentlig burde jeg føle mig smigret over den store Opmærskomhed, som disse Ling'ske Gymnastiklærere skænker „Mit System".

Hr. Norlander ender sin Opsats med atter at forsikre, at herefter vil der fra hans Side ikke komme flere Udtalelser om „Mit System". Ja, Tiden vil jo vise, om han denne Gang holder bedre Ord end forrige Gang!

I en Efterskrift i Piecen protesterer Hr. Prof. Törngren imod, at jeg har karakteriseret ham og Hr. Norlander som daarlige Arvtagere efter Ling. Dette er jo noget, hvorover Historien en Gang vil fælde sin Dom.

Hr. T. undrer sig over, at jeg, der har sendt ham andet Oplag af den svenske Udgave med Tak for flere gode Dessins, angriber ham. Dette er dog meget naturligt. Fordi jeg paa et Par Punkter har draget Nytte af Hr. T.s Kritik af „Mit System", derfor behøver jeg dog ikke at give ham Ret der, hvor jeg mener, at han har Uret og navnlig skal jeg vel ikke være forpligtet til at tie stille og være ham taknemlig, fordi han baade i Aviser og Tidsskrifter og paa Møder har anvendt Ukvemsord imod mig personlig, uden at der forud fra min Side forelaa den mindste Anledning for ham til saadan ungentlemanlike Adfærd.

Hr. T. skriver dernæst, at jeg foregiver at have opfundet *Frotteringerne*. Dette er en Misforstaaelse! Det er selv-

følgelig *Frotteringsøvelserne,* der, ogsaa efter alle andre Landes Sagkyndiges Dom, er originale.

Dernæst beskylder Hr. T. mig for at have taget mine „Kastbøjninger" og „Kastvridninger" fra Sverige. Ogsaa dette er urigtigt. For det første har det Ling'ske System aldeles ikke „Kastbøjninger bagud og fremad" (som i min Øvelse Nr. 18), for det andet er de lingske „Kastsidebøjninger" og „Kastvridninger" værdiløse i Sammenligning med mine, saaledes som de forekommer ved Øvelse Nr. 16 og 17. Det karakteristiske ved mine Kast er, at de udføres *uafbrudt* uden mindste Pauser, og gentages et betydeligt Antal Gange, medens de lingske Kast gentages ganske faa Gange og ere adskilte ved de Pauser, der opstaar ved Kommando-Ordene Et! To! — Mine Øvelsers Natur og Virkninger bliver derved ganske forskellig fra de tilsvarende Ling'skes (sammenlign min Øvelse Nr. 2 *med* og *uden* Pauser i Benbevægelsen). Enhver kan *selv* prøve og overbevise sig om Rigtigheden heraf.

Fremdeles skriver Professoren: „Han tillåter ej Lings efterföljare att förorda en god hållning."

Dette er jo ogsaa galt. Jeg skriver udtrykkelig, at en god Holdning er udmærket, men at man bør vogte sig for Ensidighed, saa man glemmer Ting, der er endnu vigtigere, som frisk Indaandingsluft, Hudpleje og Indvoldsgymnastik.

Hr. T tror, at jeg har stirret mig blind paa min egen Billedstøtte, fordi jeg er saa dristig at udtale, at jeg har set Ling'ske Delingsførere udføre Aandedrætsøvelser med aaben Mund i lukkede, lumre Lokaler. Hvad mon han saa mener om de engelske Damer Miss Scharlib og Miss Ravenhill, der nylig studerede Forholdene i Stockholm og ved deres Hjemkomst oplyste, at Ventilationen i de svenske Lokaler var ganske negligeret. Dersom den svenske Ungdom virkelig lærte at tage dybe Aandedræt i frisk Luft, saa vilde 33 pCt. ikke dø (fornemmelig af Tuberkulose) forinden det 21de Aar, saaledes som Hr. Eugen Schmidt forleden oplyste i et Foredrag.

Prof. Tørngren slutter med at fortælle: „Jag skulle knappt brytt mig om at yttra mig i denna sak, men . . ."
Nej tilvisse! Si tacuisses, philosophus mansisses!

En personlig Redegørelse.

(„Politiken", 9. Oktbr. 1905.)

Hr. Redaktør!

Maa jeg som Tilsvar paa forskellige Bladudtalelser, der samler sig i Beskyldningen imod mig for i Forening at udøve „Hygiejne og Forretning", faa Tilladelse til i *Politikens* Spalter at afgive følgende Erklæring:

Jeg behandler ikke Patienter hverken mod eller uden Betaling. En staaende Formular i mine Svarskrivelser til Syge er: *„Jeg er hverken Læge, Mirakeldoktor eller klog Kone, tager derfor ikke imod Honorar under nogensomhelst Form."*

De Syge, som jeg af en eller anden Grund ikke har henvist til deres Huslæge, har jeg henvist til Specialister eller Helbredelsesanstalter, som jeg efter min Overbevisning kunde anbefale. Naar raske Mennesker har stillet mig hygiejniske Spørgsmaal, har jeg stedse besvaret dem uden Vederlag og desuden, ligesom overfor Syge, selv afholdt Udgifterne til Porto etc. Jeg har i over 25 Aar anvendt næsten al min Fritid, en Del af min Faders Midler og næsten alt, hvad jeg selv havde disponibelt, til teoretisk og praktisk Studium af Hygiejne og Idræt, og det ganske uden Understøttelse — undertiden endog under Forhindringer — fra offentlig eller privat Side. Til Sammenligning tjener, at det medicinske Studium kun tager ca. 8 Aar

og delvis bekostes af det Offentlige. Jeg er ganske vist officielt kun „Lægmand", men jeg har dog erhvervet mig Kendskab f. Eks. til Resultaterne af mange engelske og amerikanske lægevidenskabelige Undersøgelser over bl. a. visse Legemsbevægelsers Indvirken paa visse indre Organer — Erfaringer, hvorom en Del af vore Læger øjensynligt er ganske uvidende.

Jeg har i over et Aar givet gratis Undervisning (ofte ogsaa Opholdet) til hvemsomhelst, der henvendte sig til min Hustru eller mig for at lære „Systemet". Der har været Folk af alle mulige Livsstillinger, lige fra Tjenestepiger og Smedesvende til Baroner og Rigmandsfruer. Jeg har ligeledes i saa stor Udstrækning, som min Tid tillod mig det, fremvist „Mit System" for større og mindre Forsamlinger. Da det var mig om at gøre, at saa mange som muligt fik Kendskab til dette Middel til at forebygge Sygdomme, har jeg stadig forlangt, at Entréen skulde sættes saa lavt som muligt. Ikke desto mindre har et Antal Idrætsforeninger og velgørende Institutioner herved haft en Indtægt af tilsammen ca.[1]) Kr. 5200 netto. Ved ingen Lejlighed har jeg modtaget noget Honorar, men desuden ved femten[2]) af en og tyve[3]) Opvisninger selv afholdt mine Rejseudgifter.

Det er selvfølgelig ikke med Glæde eller ganske frivilligt, at jeg fremkommer med ovenstaaende Oplysninger. Men de Provokationer[4]), jeg Gang paa Gang i snart et Aar har været Genstand for gennem den stadige Skriven om Forretningsreklame etc., har endelig tvunget mig dertil for Velanstændighedens Skyld. Den Reklame, der vilde have ligget i at besvare alle „Indlæg" imod „Systemet", har jeg renonceret paa, idet jeg har ladet de Artikler ubesvarede,

[1]) Nu over Kr. 20,000.

[2]) og [3]) Begge disse Tal er siden steget til mere end det firedobbelte.

[4]) Et mærkeligt Angreb i „Adresse-Avisen" af Læge Arnold Møller bragte Bægeret til at flyde over.

der *saa* aabenbart var dikterede af Uvidenhed eller grimme Motiver, at et intelligent Publikum maatte antages selv at kunne indse det.

Deres ærbødige

J. P. Müller.



Note til Side 166.

I det sidste Par Aar har Rigsdagen bevilget Dansk Idræts Forbund en *midlertidig* Understøttelse paa 3000 Kr. aarlig. — Til Sammenligning hermed tjener, at det tilsvarende *faste* norske Statstilskud nu er steget til 21,000 Kroner.